

Mestrado em Psicogerontologia Comunitária

**A Pintura em Tela na Promoção do Bem-Estar Subjectivo nos
Seniores**

Catarina Isabel de Deus Gil Leal Cerol

Beja

2014

Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Educação
Mestrado em Psicogerontologia Comunitária

**A Pintura em Tela na Promoção do Bem-Estar Subjectivo nos
Seniores**

**Dissertação de mestrado apresentada na Escola Superior de Educação
do Instituto Politécnico de Beja**

Elaborado por:
Catarina Isabel de Deus Gil Leal Cerol

Orientado por :
Professor Doutor José Pereirinha Ramalho

Beja

2014

Dedico este trabalho ao
grande amor da minha vida, a minha
filha Constança

*“Os pensamentos que escolhemos pensar são as ferramentas
que utilizamos para pintar a tela das nossas vidas”.*

Louise L. Hay

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Pereirinha Ramalho, por me ter orientado este trabalho, pelos seus ensinamentos, pelo incentivo, energia, serenidade transmitida, disponibilidade e prontidão e acima de tudo porque nunca me senti só neste processo e por representar para mim um auxílio para ultrapassar receios do passado.

Aos Professores que me transmitiram os seus conhecimentos neste Mestrado em Psicogerontologia Comunitária.

Ao Dr. António Paisana pela colaboração e disponibilidade para a entrevista e entusiasmo pela temática.

À Dra. Teresa Vaz pela disponibilidade e colaboração para a entrevista e contributo bibliográfico.

Aos alunos que prontamente aceitaram colaborar neste trabalho e disponibilizaram o seu tempo e que são para mim uma preocupação constante e a razão do meu empenho diário.

Ao Professor Doutor Luís Delgado, meu cunhado, pelo incentivo, ajuda e conhecimentos transmitidos.

Às minhas colegas e amigas Marisa Saturnino e Sílvia Bonix pela sua amizade, motivação e força.

À minha colega de trabalho, D. Fortunata Santos pelo seu incentivo constante.

À minha família pelos momentos que estando presente estive ausente durante todo o processo deste trabalho.

Aos meus pais pela incondicional confiança e força impulsionadora, em particular à minha mãe, a minha confidente, e porto seguro nas minhas horas de desespero.

A todos os que de alguma forma colaboraram comigo para poder chegar até aqui.

Muito obrigada!

Resumo

O crescente envelhecimento da população, desafia a tomar medidas ao nível da promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos seniores.

O Bem-Estar Subjectivo é um conceito que inclui duas dimensões, uma cognitiva (que abrange a componente qualidade de vida ou satisfação com a vida) e uma afectiva (que compreende o afecto positivo e o afecto negativo).

A proposta para alcançar este Bem-Estar Subjectivo, é no âmbito deste estudo, feita através da arte mais concretamente a partir da pintura em tela.

O presente estudo tem como objectivo compreender se a pintura em tela é um factor promotor de Bem-Estar Subjectivo dos idosos.

O estudo empírico assenta num modelo qualitativo de investigação. Para a sua execução recorremos a uma abordagem essencialmente de natureza exploratória.

Como instrumentos aplicados aos alunos foram utilizados um questionário para identificação da percepção de várias dimensões abordadas no estudo e um questionário de avaliação do Bem-Estar Subjectivo. Foram ainda realizadas entrevistas ao Professor de Técnicas de Desenho e Pintura e a uma Arte-Terapeuta.

A amostra foi constituída por 12 alunos da turma de Técnicas de Desenho e Pintura, maioritariamente do género feminino, inscritos na Universidade Sénior de Beja.

Os resultados obtidos indicaram que a pintura em tela promove o Bem-Estar Subjectivo, mas que a criatividade não está a ser devidamente potenciada. Neste sentido, propôs-se um projecto de intervenção para colmatar esta lacuna e promover o auto-conhecimento.

Palavras- chave: Envelhecimento, Bem-estar Subjectivo, Pintura, Criatividade, Arte-terapia

Abstract

The growing aging population, it is a challenge to take action in terms of promoting the well-being and quality of life of seniors.

The Subjective Well-Being is a concept that includes two dimensions: cognitive (which includes component quality of life and life satisfaction) and an affective (component positive affect and negative affect).

The proposal to accomplish this Subjective Well-Being, is in the context of this study, donned through the art and specifically painting on canvas.

This study aims to understand if painting on canvas is a promoter factor of subjective well being in elders.

The empirical study is based on a qualitative research model. For its implementation we use an approach essentially exploratory in nature.

The instruments applied to students were one questionnaire to identify the perceptions of various dimensions addressed in the study and a questionnaire for evaluation of Subjective Well-Being. Were also realized interviews to Professor of Drawing and Painting Techniques and an Arts Therapist.

The sample was constituted by 12 students in the class of Technical Drawing and Painting, mostly females enrolled in Senior University of Beja.

The results indicated that canvas painting promotes Subjective Well-Being, but creativity is not being fully leveraged. In this sense, was proposed an intervention project to bridge this gap and promote the self-knowledge.

Keywords: Aging, Subjective Well-being, Painting, Creativity, Art Therapy

Índice geral

Índice de Gráficos	10
Índice de Tabelas	11
Introdução	12
Parte I- Enquadramento Teórico	14
1-O Envelhecimento Humano: Aspectos Biopsicossociais	15
1.1 Conceito de Envelhecimento e Velhice	15
1.2 Envelhecimento - perspectiva biológica	15
1.3 Envelhecimento - perspectiva psicológica	16
1.4 Envelhecimento - perspectiva social	17
2-Bem-estar subjectivo	18
3- Arte, criatividade e pintura	22
3.1 Conceito de Arte	22
3.2 Criatividade	23
3.3 Pintura	24
4- Arte como terapia	25
Parte II –Estudo Empírico	28
5.Metodologia	29
5.1 Modelo de investigação	29
5.2 Caracterização da instituição	30
5.3 Sujeitos participantes do Estudo	30
5.4 Instrumentos	30
5.4.1 Entrevista	30
5.4.2 Questionários	31
5.4.3 Avaliação psicológica	32
6. Procedimentos	34
7. Tratamento dos Dados	35
8- Apresentação e análise dos resultados	36
8.1 Inquérito por questionário- Turma de técnicas de Desenho e Pintura	36

8.1.1 Caracterização Pessoal	36
8.1.2 Motivação Pessoal	38
8.1.3 Bem-estar	39
8.1.4 Pintura	41
8.1.5 Criatividade	43
8.2 Questionário de Avaliação do Bem-Estar Subjectivo	45
8.2.1 Escala de Satisfação com a Vida	45
8.2.2 Escala de Satisfação com a Vida Presente	45
8.3 Opinião dos Entrevistados	47
8.3.1 Entrevista ao Professor de técnicas de Desenho e Pintura	47
8.3.2 Entrevista à Técnica de Arte-Terapia	49
9. Discussão dos Resultados	51
III – Projecto de Intervenção	55
10. Plano de Acção	56
Conclusão	59
Referências Bibliográficas	61
Apêndices	67
Apêndice I- Guião da Entrevista ao Professor	68
Apêndice II- Guião da Entrevista à Arte-Terapeuta	70
Apêndice III - Questionário de Recolha de Dados	72
Apêndice IV - Consentimentos informados	77
Apêndice V - Análise de Conteúdo	80
Anexos	87
Anexo I- Questionário de Avaliação Psicológica	88
Anexo II – Autorização da Direcção da Universidade Sénior	91
Anexo III – Autorização do Professor	98

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Género	36
Gráfico 2 - Estado Civil	37
Gráfico 3 - Habilitações Académicas	37
Gráfico 4 - Agregado Familiar	38
Gráfico 5 - Motivação para a actividade de pintura em tela	39
Gráfico 6 - Bem-Estar proporcionado pela pintura em tela	39
Gráfico 7 - Felicidade proporcionada pela pintura em tela	40
Gráfico 8 – A Auto-Estima melhora com a a pintura em tela	40
Gráfico 9 – Preferência do tema a pintar	41
Gráfico 10 – Preferência na intensidade da cor (grau de saturação)	42
Gráfico 11 – Preferência de brilho da cor	43
Gráfico 12 – Escolha de temas individual	44
Gráfico 13 – Temas a pintar de criação própria ou réplica	44
Gráfico 14 – Satisfação com a vida	45
Gráfico 15– Satisfação com a vida presente	46
Gráfico 16 – Percepções face ao stress	47

Índice de Tabelas

Tabela 1 – As cores que predominam nas opções de pintura dos aluno	42
--	----

Introdução

O envelhecimento demográfico é uma realidade dos países desenvolvidos e com perspectiva de o ser a uma escala global.

A diminuição das taxas de mortalidade (devido a uma maior qualidade de vida e consequente aumento da esperança média de vida) e natalidade ao longo de décadas têm sido promotoras de um envelhecimento da população portuguesa.

Esta realidade lança-nos vários desafios, um deles é a tomada de consciência de que algo tem de ser realizado para promover a dignidade, o bem-estar e a qualidade de vida dos seniores de modo a ajudá-los na aceitação do seu processo de envelhecimento, a valorizarem-se e a sentirem-se mais integrados na sociedade.

A pintura como expressão de arte e como exercício de criatividade pode proporcionar aos seniores um poder libertador, de bem-estar e de encontro com o eu .

É sem dúvida a pintura uma arte, um diálogo sem palavras entre quem pinta e quem observa, podendo através do tema, das cores, do tipo de traço, espelhar o que a alma sente e poder encontrar nesta expressão um prazer ou algo mais terapêutico e libertador.

A importância que a pintura em tela tem na vida dos elementos da turma de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja serviu de ponto de partida para este estudo.

Com a presente investigação pretende-se compreender se a pintura em tela é promotora de Bem-Estar Subjectivo para os seniores.

Neste sentido, formulou-se a seguinte pergunta de partida: “ Em que medida é que a prática de pintura em tela constitui um factor promotor do Bem-Estar Subjectivo nos seniores?”

Inerente a este estudo surgiu a preocupação de perceber se a criatividade dos alunos estaria a ser potenciada, pois existe uma crença generalizada de que a criatividade é uma particularidade da juventude.

Como instrumento para caracterizar a turma e perceber em relação à pintura em tela o que os motivava, se essa prática lhes proporcionava bem-estar, que opções específicas tomam quando pintam e como se desenvolve o processo criativo foi aplicado um questionário com 16 questões. Também aos alunos foi aplicado um questionário de Avaliação do Bem-Estar Subjectivo .

Ao professor da disciplina de Técnicas de Desenho e Pintura aplicou-se uma entrevista, com o intuito de obter informação sobre a opinião deste professor relativamente à relação entre a pintura e o bem-estar dos seniores.

Como esta investigação pretende estabelecer a ligação entre a arte e o efeito terapêutico que esta possa promover, realizou-se uma entrevista a uma Arte-Terapeuta para recolher informação sobre a importância da pintura em tela para a Arte-Terapia e como pode ser promovido o bem-estar nos seniores através desta terapia.

O presente trabalho está organizado com a seguinte estrutura: Parte I- Enquadramento teórico diz respeito à revisão da literatura onde explora e aprofunda os diversos temas que vai desde o Envelhecimento Humano- aspectos biopsicossociais, até ao Bem-estar Subjectivo, Arte, Criatividade e Pintura e a Arte como Terapia. Parte II – Estudo Empírico que contempla a metodologia, perspectiva de investigação, modelo de investigação, caracterização da instituição, sujeitos participantes do estudo instrumentos de recolha de dados procedimentos, tratamento dos dados, apresentação e análise dos dados e discussão dos resultados e identificação das necessidades e por último a Parte III –Projecto de Intervenção constituído pelo plano de acção, enquadramento e justificação, objectivos gerais e específicos, actividades, recursos e avaliação.

Concluiu-se o trabalho com uma reflexão final sobre a globalidade da investigação.

Parte I- Enquadramento teórico

1-O Envelhecimento Humano: Aspectos Biopsicossociais

1.1 Conceito de Envelhecimento e Velhice

Com o aumento crescente da população idosa, adquire protagonismo o conceito envelhecimento.

O envelhecimento surge muitas vezes como sinónimo de velhice.

Assim, reveste-se de alguma pertinência procurar definir os conceitos envelhecimento e velhice como ponte de partida desta pesquisa.

Envelhecimento é um processo de degradação progressiva e diferencial que afecta todos os seres vivos conduzindo à morte do organismo. É impossível definir cronologicamente o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo. Assim pode-se dizer que cada indivíduo envelhece de forma diferente o que leva a definir-se idade biológica, idade social e idade psicológica que podem ser muito diferentes da idade cronológica (Fontaine, 2000).

Velhice é segundo Fontaine (2000, p. XIV) “ (...) *o estado que caracteriza um grupo de determinada idade, o das pessoas com mais de sessenta anos.*” Guedes, Guedes e Almeida (2011, p. 713) apresentam a velhice como “(...) *uma etapa da vida cercada por impedimentos e constrangimentos, das mais diversas ordens.*” e Santos, (2010, p. 23) apresenta uma outra visão em que “*a velhice é genericamente olhada como uma fase da vida em que se perde produtividade.*”

1.2 Envelhecimento - perspectiva biológica

O envelhecimento biológico é considerado pela medicina moderna como um processo que se estende ao longo de todo o ciclo de vida (Schambeck, 2004).

Existem inúmeras definições de envelhecimento biológico que, apesar de algumas divergências partilham a noção de perda de funcionalidade progressiva com a idade, aumento da susceptibilidade e ocorrência de doenças, levando a um aumento de probabilidade de morte (Mota, Figueiredo & Duarte, 2004).

Schambeck (2004) citando Freitas *et al.* (2002), refere que o envelhecimento é um processo biológico intrínseco, progressivo, declinante e universal, no qual se identificam alterações a nível anatómico e funcional. De acordo com Simões (2010) citando Zimerman (2000), a menor resistência física, diminuição da visão e audição, problemas cardiovasculares e/ou reumáticos e perdas de memória são algumas das alterações sentidas.

1.3 Envelhecimento - perspectiva psicológica

Segundo Pereira (2013) citando Oliveira (2010), o envelhecimento numa perspectiva psicológica caracteriza-se, por mudanças de pensamento, emoções, atitudes, diminuição da auto-estima e alterações nas funções cognitivas que se reflectem ao nível da memória de curto prazo, da atenção e de uma menor capacidade para entender diferentes estímulos.

Rodrigues (2012, p. 42) reforça algumas das mudanças acima referidas dizendo que *“A emoção torna-se mais complicada de gerir, a motivação que em alguns casos deixa de existir e é substituída por desilusão e a própria personalidade das pessoas Idosas se altera porque há um desfasamento entre o ritmo e o estilo de vida passada e o presente.”*

Segundo Moraes, Moraes e Lima (2010), o envelhecimento psíquico ou amadurecimento não tem de ser progressivo e implacável, como resultado da passagem do tempo. Esta passagem do tempo é um dos factores, mas depende sobretudo do esforço pessoal constante na procura do sentido da vida e do autoconhecimento.

No âmbito da perspectiva psicológica do envelhecimento há autores, que definem uma idade psicológica que não tem apenas a ver com a idade cronológica, biológica ou social mas de acordo com Weineck (1991 como citado em Fachine e Tromperi 2012, p.110) com factores psíquicos, sendo que a *“idade psicológica é evidenciada por aspectos como desempenho, maturação mental e soma de experiência”*.

Os factores psicológicos individuais têm vindo a ser estudados e tratados pela sua importância como alicerce do envelhecimento com bem-sucedido, salientando-se a capacidade de enfrentar situações adversas, o controlo interno, o pensamento positivo, a

auto-eficácia, sendo qualidades psicológicas de personalidade que figuram ligados à longevidade e ao envelhecimento satisfatório (Jacob *et al.*, 2011)..

1.4 Envelhecimento - perspectiva social

Segundo Osório e Pinto (2007), o problema das pessoas idosas é mais profundo do que considera-los como um grande número mas sim um problema com dimensão social, é importante permitir que tenham o seu lugar próprio na sociedade assumindo direitos e deveres como todos os cidadãos.

Os idosos não devem ser vistos como um grupo à parte mas uma parte integrante de um todo que é a sociedade, que se pretende coesa, aglutinadora, equitativa com respeito pelos direitos e deveres de cada individuo independentemente da sua faixa etária.

2- Bem-Estar Subjectivo

O Bem-Estar Subjectivo é visto por (Galinha & Pais Ribeiro, 2005), como uma dimensão positiva da Saúde. Segundo os mesmos autores acima citados, é um conceito complexo que integra duas dimensões a cognitiva e a afectiva, sendo também um campo de estudo que inclui outros grandes conceitos e domínios tais como a Qualidade de Vida, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo.

Segundo Diener (2000) citado por Cruz (2003), o bem-estar subjectivo reporta-se à avaliação que as pessoas fazem das suas vidas, ao nível do aspecto afectivo e cognitivo, sendo usualmente visto como sinónimo de felicidade, satisfação e afecto positivo.

Existem três aspectos do bem-estar subjectivo que segundo Diener (1984) citado por Giacomini 2004, p.44), *“são importantes de serem destacados: o primeiro é a subjectividade – o bem-estar reside dentro da experiência do individual; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de factores negativos, mas também a presença de factores positivos; o terceiro salienta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspecto da vida.”*

De acordo com (Galinha & Pais Ribeiro, 2005, p.208) *“A investigação sobre o Bem-Estar Subjectivo aponta para o facto de que as pessoas não apenas evitam o mal-estar mas procuram a Felicidade. Deste modo, o estudo científico do Bem-Estar é conhecido por marcar a viragem da orientação da Psicologia para a Saúde Mental, (...), Com esta viragem do foco da investigação para a dimensão positiva da Saúde Mental, o Bem-Estar Subjectivo assume-se como o conceito chave de um campo de investigação emergente designado Psicologia Positiva.”*

As raízes ideológicas que serviram de base ao conceito do Bem-Estar Subjectivo são descritas por Veenhoven, (1996) citado por Galinha (2010), como tendo início no séc. XVIII com o Iluminismo, que centralizava na vida o propósito da existência humana e não na vassalagem ao Rei ou a Deus. Surgindo assim dois valores centrais na época, o desenvolvimento pessoal e a felicidade, estando na mão da sociedade a promoção da satisfação das necessidades e de uma vida boa dos cidadãos. Pegando na importância da sociedade para providenciar a melhor felicidade para o maior número de pessoas, surge

no século XIX o Utilitarismo que serviria de inspiração para as reformas sociais em larga escala no século XX bem como o desenvolvimento dos Estados-providência ou Estados de Bem-Estar Social. Nesta altura foram identificados os grandes problemas sociais da época, o progresso passou a ser mensurado em termos de literacia, controlo de doenças e erradicação da fome, vindo mais tarde a ser medido em termos materiais (ganhos monetários, segurança dos rendimentos, distribuição dos rendimentos). Em 1960 os valores passaram a ser pós-materialistas, apelando a uma maior conceptualização do Bem-Estar e da sua medição. Foi então introduzido o termo Qualidade de Vida salientando que a condição humana é mais importante do que o Bem-Estar material.

Segundo Novo (2003) citado por Galinha (2010), foi por volta dos anos 60 que o conceito de Bem-Estar económico transcendeu a sua dimensão e passou a ser visto numa dimensão global, reflectindo o Bem-Estar na vida como um todo, sendo assim valorizadas outras dimensões da vida dos indivíduos.

Foi entre as décadas de 60 e 80 com a mudança conceptual no Bem-Estar que se realizaram vários estudos empíricos sobre o Bem-Estar Subjectivo (Veroff, Douvan & Kulka, 1981 citados por Galinha 2010).

Segundo Albuquerque e Tróccoli (2004), as primeiras investigações sobre o Bem-Estar Subjectivo foram em grande maioria realizadas por americanos. Percebeu-se com o passar dos anos, que o aspecto cultural tinha influência no Bem-Estar e que era necessário um entendimento acerca das razões da variabilidade do fenómeno de acordo com as diferentes culturas, o que desenvolveu vários estudos transculturais. Com estes estudos, surge a procura de novos instrumentos de medida tendo por base as características da cultura avaliada, estando assim adaptados à população investigada.

Toda a evolução histórica do conceito do Bem-Estar Subjectivo, as principais teorias e modelos sintetizam-se mais claramente quando são apresentadas em dois grandes blocos opostos denominados de *bottom-up* e *top-down*. O primeiro bloco mencionado, *bottom-up* prende-se com as principais teorias iniciais, em que havia uma preocupação em identificar como os factores externos, as situações e as variáveis sócio-demográficas influenciavam a felicidade. As abordagens designadas por *bottom-up*, partem do princípio que o ser humano tem uma série de necessidades básicas e universais que condicionam a viabilização da felicidade, caso sejam satisfeitas ou não. Outros factores

que se associam a estas abordagens são experiências de eventos de prazer diários que dizem respeito ao afecto positivo e ao afecto negativo. Os acumular desses momentos específicos, dessas experiências conduziriam a satisfação e felicidade (Diener, Sandvik & Pavot, 1991 citado por Catarino, 2011).

Segundo Simões *et al.* (2000) citados por Nunes (2009,.p.24), “ *Na abordagem base-topo (bottom-up) o bem-estar subjectivo é considerado como sendo o efeito cumulativo de experiências positivas em vários domínios específicos de existência, como o trabalho, a família e o lazer. O indivíduo avalia a sua satisfação global com a vida, efectuando em tipo de cálculo mental de soma de elementos. Estes elementos seriam constituídos por parcelas, como sendo as satisfações particulares experienciadas em cada um dos vários domínios. Uma vida agradável seria constituída pelo mero acumular de momentos agradáveis.* “

Na abordagem topo-base (*top-down*) o Bem – Estar Subjectivo é o resultado de um conjunto de determinações individuais, tais como, o estado afectivo, as emoções positivas ou negativas ou os traços afectivos do indivíduo (a personalidade), que determinam a forma como o indivíduo percepção e avalia a realidade e que na ligação com a realidade concreta e objectiva, originam sucesso ou insucesso em termos de Bem-Estar Subjectivo (Brief *et al.*, 1993 citados por Galinha, 2010).

Sendo abordadas anteriormente as teorias que servem de base ao conceito de Bem-Estar Subjectivo, reveste-se de suma importância uma abordagem à estrutura deste conceito.

Segundo Sagiv e Schwartz (2000), verifica-se que a maioria dos investigadores estão em concordância que no que diz respeito ao Bem-Estar Subjectivo deve ser distinguido um aspecto cognitivo que se prende com a Satisfação com a Vida e um aspecto afectivo que se prende com o sentimento de Felicidade ou tristeza. Lucas *et al.*, (1996) reforça que o aspecto afectivo divide-se em dois componentes, positivo e negativo independentes.

A Satisfação com a Vida segundo Diener (1984) citado por Galinha (2010), é um processo de julgamento cognitivo, que provém de uma comparação do estado do próprio com o padrão em que ele acredita ser o mais adequado. Obtendo uma maior Satisfação com a Vida quanto menor for a disparidade entre o seu padrão de referência e a percepção das realizações na vida.

A componente emocional mais relevante do Bem-Estar Subjectivo é o Afecto que segundo Galinha (2010),” *o indivíduo manifesta em cada momento, a preponderância em duração e intensidade das emoções positivas sobre as emoções negativas.*”

Diener (1995) citado por Albuquerque e Tróccoli (2004) refere que o “*Afeto positivo é um contentamento hedônico puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de actividade. É um sentimento transitório de prazer ativo; mais uma descrição de um estado emocional do que um julgamento cognitivo.*” Enquanto que o Afeto Negativo “*refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes.*”

Para avaliar o Bem-Estar Subjectivo, Nunes (2009) citando Diener, Suh e Oishi (1997), refere que são utilizados essencialmente questionários de autodescrição, pressupondo que os respondentes são informadores privilegiados no que diz respeito às experiências de Bem-Estar Subjectivo. Segundo Nunes (2009) citando Diener, Emmons, Larsen e Giffins (1985), o instrumento mais utilizado para a avaliação da componente cognitiva é a SWLS (Satisfaction With the Life Scale) ou Escala de Satisfação com a Vida, com o objectivo de avaliar o juízo subjectivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade das suas próprias vidas. Para avaliação da componente afectiva, segundo Nunes (2009) citando Watson, Clark e Tellegan (1988) refere a PANAS (Positive and Negative Affect) ou Escala de Afecto positivo e de Afecto negativo, que é um instrumento utilizado para medir a vertente afectiva do Bem-Estar Subjectivo (PA-Afectividade Positiva; NA – Afectividade Negativa).

Existem ainda outros instrumentos para avaliação do Bem-Estar Subjectivo, mas não são tão utilizados

3- Arte, criatividade e pintura

3.1 Conceito de Arte

O conceito de arte é diversificado e abordado de diferentes formas.

Segundo Zanin (2003),”(...) *A arte é uma dessas coisas que, como o ar ou o solo, estão por toda a nossa volta, mas que raramente nos detemos para considerar(...) A Arte está presente em tudo que fazemos para satisfazer nossos sentidos.*”

A arte é uma forma de expressão do ser humano, uma forma de comunicação e de linguagem simbólica é o produto da observação e da intuição do consciente e do inconsciente, da técnica do talento e da criatividade (Schambeck, 2004).

Para Andrade (2000) citado por (Schambeck, 2004), a arte permite perceber os significados atribuídos à vida e expressá-los numa procura de equilíbrio com o meio em que vive. É através da arte que o homem pode unir o seu eu ao colectivo podendo usufruir e trocar experiências.

Delgado (2012, p.48) concebe a arte como”(...) *uma espécie de reserva da vida selvagem em desenvolvimento desde o princípio do prazer até ao princípio da realidade, ao mesmo tempo que cria civilização, actua como uma válvula de segurança protegendo a civilização.*”

Freud tinha o seu próprio conceito de arte, sendo esta “(...) *uma actividade destinada a acalmar desejos insatisfeitos, primeiro no próprio artista criador e depois nos seus ouvintes ou nos seus espectadores (...) é uma realidade aceite por comunicação na qual, graças à ilusão artística, os símbolos e substitutos são capazes de provocar emoções reais*” (Freud, 1913b/1981, p.1864-1865).

Segundo Van Gogh, (2008, p.38-9) citado por Martins e Duarte (2010) “*A arte é o homem acrescentado à natureza, é o homem acrescentado à realidade, à verdade, mas com um significado, com uma concepção, comum carácter, que o artista ressalta, e aos quais dá expressão, resgata, distingue, liberta e ilumina.*”

O conceito de arte é complexo sendo difícil encontrar uma definição muito concisa para o mesmo.

3.2 Criatividade

A palavra criatividade surge no dicionário de língua portuguesa como sendo a *“capacidade de produção do artista, do descobridor e do inventor que se manifesta pela originalidade inventiva”* e *“faculdade de encontrar soluções diferentes e originais face a novas situações”* (Dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora, 1999, p. 448).

Muitos autores definem criatividade como um processo intelectual que leva ao aparecimento de novos produtos (Santos, 2010).

Segundo Gardner (1999) citado por Bechtold e Roza (2009, p.18) *“a criatividade humana, movida sempre por necessidades concretas, distingue o potencial criador do homem como um fator de realização e de constante transformação no mundo físico, como a própria condição humana e os contextos culturais.”*

Martin Bink e Richard Marsh (2000) citados por Santos (2010), formularam a ideia de que a actividade criativa faz parte do processo cognitivo e é atingível por qualquer indivíduo, havendo ou não criatividade dependendo do tipo de resposta que cada um dá ao mesmo processo cognitivo.

A criatividade na terceira idade é vista sobre duas perspectivas uma mais tradicional em que a criatividade está inerente à juventude e em que há uma perda progressiva de competências criativas provocada pelo declínio físico e mental e outra que a vê como uma valorização do ser humano ao longo da vida, em que a sabedoria e a maturidade são qualidades que ajudam ao domínio das emoções, a ultrapassar as perdas, a ser menos ambicioso e a promover a liberdade de auto-expressão (Santos, 2010).

Delgado (2012) citando Guilford (1950^a), refere que determinadas convicções sobre a criatividade, tais como, ser um dom divino que é restrito a um grupo de sujeitos, que um indivíduo é criativo ou não-criativo, está completamente ultrapassado e que a criatividade embora seja de difícil compreensão para alguns, é uma questão de graus, havendo indivíduos mais criativos e outros menos.

Segundo Delgado (2012, p. 32) “ *A criatividade é de facto sempre um olhar para trás, para um sentimento interior inquietante, mas através de uma energia que o artista, no momento exacto da criação, sente disponível no plano do Ego.*”

Numa perspectiva de ligar os conceitos, porque de facto eles interligam-se segundo Santos, (2000) a criatividade tem uma face visível que é a arte.

O consenso quanto à definição de criatividade está longe de ser alcançado e também não é pretensão chegar a uma definição no contexto deste estudo, mas sim dar uma ideia geral do conceito segundo várias abordagens.

3.3 Pintura

A pintura é uma forma de expressão da arte, como a música, o teatro a dança.

Segundo Léger (1994) citado por Bechtold e Roza (2009), o pintar, assim como outras actividades artísticas, insere o desejo criador, potencia a vontade de modificar as razões de viver e é um meio de investimento de si mesmo.

Não é a técnica de pintar que interessa neste contexto salientar, mas o lado que a pintura tem enquanto “(...) *actividade humana que produz imaginações, emoções, projecções, acções e, ao mesmo tempo, ao fazê-la, pode-se planejar outros objectivos para suas produções e para si.*”(Bechtold e Roza (2009, p.13).

Para Andriolo (2011), a pintura não se limita à superfície do quadro, uma vez que ela coloca os objectos de forma escalonada em profundidade, o que conduz a uma concepção do mundo, servindo o quadro para dar um significado a esse mundo.

A pintura pode servir como um meio de valorização pessoal através da obra criada, como meio de socialização, como encontro com o eu ou até como um meio terapêutico. Nesta última perspectiva apresentada (meio terapêutico) ilustra-se a título de exemplo a obra de Frida Kahlo que segundo Levinzon (2009), a refere como viva, pungente e por vezes chocante, mas que reflecte a necessidade incessante de um encontro consigo própria expondo a sua dor, feridas e depressões, mas também denotando alguma esperança, inspiração e irreverência, que a conduziam a uma busca de cura permitindo representar o que era mais genuíno dentro de si.

4- Arte como terapia

A arte como terapia é segundo Fér (2009), um processo dinâmico, espontâneo e criativo onde os indivíduos aprendem a conhecer-se na representação simbólica dos sentimentos e emoções através da arte que quando utilizada como terapia convida a uma reelaboração das crenças e valores permitindo visionar alternativas mais criativas, satisfatórias, mais saudáveis e coerentes com o conhecimento interior.

Segundo Forget (2003), a arte participa na reestruturação imediata da experiência e apoia a criação de novos hábitos, novos conceitos e novos comportamentos.

Para Carvalho (1995) citado por Bechtold e Roza (2009), a arte como terapia pode ajudar na inclusão do indivíduo, favorecendo a comunicação entre pessoas e o seu relacionamento, recorrendo-se do uso da linguagem não verbal e simbólica.

A arte também pode ser vista como um meio de prevenir doenças e contribuir para a qualidade de vida de um indivíduo possibilitando a recuperação da sua auto-estima e a vontade de viver de modo saudável e prazeroso (Bello,1998 citado por Bechtold & Roza 2009).

Surge assim um outro conceito o que liga a arte com a terapia, a Arte-Terapia que segundo Battle (2009), é a utilização da arte como mediador entre o inconsciente e o consciente, sendo este aspecto o que mais interessa para a abordagem terapêutica que responde a uma necessidade de descoberta de si mesmo, a uma procura de revelações pessoais.

Vaz (2013, p.47) define a Arte-Terapia como *”método de desenvolvimento pessoal que introduz no setting terapêutico mediadores artísticos, e apresentando como especificidade a integração das artes na relação terapêutica, possibilita à pessoa idosa, através do uso de diferentes técnicas artísticas, expressar-se de forma criativa. Possibilita também um processo de integração emocional, cognitiva e social, ajudando-a a descobrir ou redescobrir-se a si própria, o que desencadeia a valorização e reconstrução pessoal e o alcance de uma melhor qualidade de vida.”*

Carvalho (2001) citado por Martins (2012), salienta a Arte-terapia como terapia comportamental que permite avaliações sobre os aspectos comportamentais (fuga diante de solicitações não conclusão de actividades, inibição, depressão, entre outras),

psicomotores (por exemplo, dificuldades de coordenação motora, firmeza ou tremor no desenho, diferentes maneiras de usar os materiais, rapidez ou lentidão nas actividades controle da área delimitada do desenho) e compreensivos (como dificuldade em interpretar o que lhe é solicitado, uso e escolha errada de materiais para executar tarefas entre outros exemplos).

Abordando a forma de intervenção da Arte-Terapia, Martins (2012) faz referência ao Modelo Polimórfico da Arte-Terapia da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT) conceitualizado por Ruy de Carvalho, vice Presidente e fundador da SPAT. Este modelo é constituído por dois subtipos de intervenção (Martins, 2012 citando Carvalho, 2005) que são: a Arte- Terapia, em que o ponto central de intervenção é colocado na criação, expressão artística e aprendizagens pela Arte-Psicoterapia, que dá ênfase à relação psicoterapêutica, recorrendo-se da criação como um meio para o *insight*, transformação ou catarse. A partir destes dois subtipos surgem os quatro modos de intervenção em Arte-Terapia que são para Carvalho (2001) citado por Martins (2012,p.21):

- *“Arte-Terapia Vivencial: Neste tipo de intervenção privilegia-se a expressão criativa pelas artes, facilitando-se a descoberta interior através do imaginário e o desenvolvimento da criatividade. É particularmente indicado para trabalho em instituições, com pacientes de evolução prolongada e com patologias severas, nomeadamente psicoses. Tem o foco na criação e na potencialidade de recursos artísticos.”*
- *“Arte-Terapia Temática: É uma abordagem semidiretiva ou diretiva, em que o arte-terapeuta estabelece um plano de trabalho a desenvolver em comunidades terapêuticas, centros de reabilitação, escolas, entre outros. O foco aqui está na expressão de afetos específicos a serem trabalhados”*
- *“Arte-Psicoterapia Integrativa: corresponde a uma abordagem não diretiva, podendo ser integrados os diferentes mediadores: pintura, desenho, modelagem, escultura, colagens, drama e jogos dramáticos, marionetas, jogo de areia, expressão corporal, música, canto, poesia, escrita livre criativa e contos. É aplicável a pacientes para os quais possa ser potencialmente limitante a restrição a mediadores específicos. É facilitador do insight (compreensão interna dos processos psíquicos).”*
- *Arte-Psicoterapia Analítica-Expressiva: Neste modo de intervenção adota-se uma perspetiva intersubjetiva. O processo decorre como em qualquer outro*

analítico, servindo o objeto de arte como suporte para o aprofundar da compreensão interna e elaboração. Exige do arte-psicoterapeuta uma postura analítica e um eficaz manejo das teorias psicanalíticas e/ou grupanalíticas. É designado também este modo como Psicoterapia Analítica Mediada”.

Alguns dos benefícios da Arte-Terapia estão inerentes ao que foi exposto anteriormente. Mencionando de uma forma sucinta alguns desses benefícios, pode-se dizer que estes se ligam com a possibilidade de inclusão na sociedade, com a melhoria da qualidade de vida, a valorização pessoal, a promoção da auto-estima, a promoção do processo de relacionamento intrapessoal e interpessoal e equilíbrio emocional entre outros.

Parte II – Estudo Empírico

5. Metodologia

Este trabalho tem como finalidade ajudar a compreender se o bem-estar subjectivo da população sénior pode ser conseguido ou melhorado através da prática da pintura em tela.

Os objectivos consistem em conhecer, a título exploratório os níveis de bem-estar subjectivo na turma de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja e se estes níveis são melhorados pelo facto de pintarem em tela e se a sua criatividade está a ser potenciada.

Com esta investigação pretende-se obter dados que permitam um melhor conhecimento das matérias que envolvem a temática estudada e propor estratégias para a resolução do problema.

5.1 Modelo de investigação

A investigação foi de natureza qualitativa que segundo (Aires, 2011, p.14 citando Denzine Lincoln, 1994, p.2) a definem como “...*perspectiva multimetódica que envolve uma abordagem interpretativa e naturalista do sujeito da análise*”, estudando assim o sujeito ou objecto da análise no seu ambiente natural dando sentido e interpretando os fenómenos de acordo com o significado atribuído pelas pessoas cujo objectivo é segundo Bento (sd), recorrer a narrativas verbais e à observação visando compreender e encontrar significados Também será utilizada no estudo uma perspectiva quantitativa uma vez que se recorrerá à uma análise estatística simples para determinar o padrão dos dados e o seu significado.

Segundo Dzurec e Abraham (1993) citado por Fonseca (2008) “os *investigadores adeptos de ambos os paradigmas usam técnicas analíticas para extrair significado*”.

A investigação desenvolveu-se tendo por base um estudo exploratório, que segundo Rodrigues (2007), tem como objectivo a caracterização inicial do problema, a sua definição e de acordo com Gerhardt e Silveira, 2009, torna-lo mais explicito, encontrar ideias ou ainda construir hipóteses auxiliando o investigador a ter um maior conhecimento sobre o problema em causa.

5.2 Caracterização da instituição

A instituição onde se realizou esta investigação situa-se no Alentejo, na cidade de Beja e denomina-se de Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior (SABS), sendo promotora da Universidade Sénior de Beja.

A Universidade Sénior de Beja, iniciou a sua actividade no ano 2007, visando ser uma resposta de carácter social, educacional e de saúde para os seniores bejenses.

Encontra-se integrada na Rede de Universidades Seniores da Terceira Idade (RUTIS), sendo o associado nº 80.

Actualmente a SABS conta com 170 alunos, de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 50 e 94 anos e conta com a colaboração de 32 professores voluntários distribuindo-se os mesmos por várias áreas do conhecimento.

5.3 Sujeitos Participantes do estudo

A investigação teve como sujeitos participantes do estudo os 12 alunos que constituem a turma de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja, sendo 11 elementos do género feminino e 1 do género masculino.

5.4 Instrumentos

5.4.1 Entrevista

A entrevista caracteriza-se segundo Moser e Kalton (1971, p. 271) citado por Bell (1997), como *“uma conversa entre um entrevistador e um entrevistado que tem o objectivo de extrair determinada informação do entrevistado”*.

Neste estudo realizaram-se entrevistas (Apêndice I) ao Professor da disciplina de Técnicas de Desenho e Pintura e a uma Arte-Terapeuta (Apêndice II).

As entrevistas são do tipo semi-estruturadas com guião de questões pré-definidas, apresentadas de forma flexível de acordo com o desenvolvimento da entrevista.

5.4.2 Questionários

Os questionários são uma técnica de investigação composta por questões apresentadas por escrito, tendo como principal objectivo uma avaliação sumária de concepções, valores e atitudes das pessoas a quem se aplicam (Sousa, 2005).

Aplicou-se neste estudo, um questionário aos alunos (Apêndice III) na tentativa de conhecer as percepções, a satisfação, as expectativas e as opiniões face à prática de pintura em tela.

O questionário aplicado foi de administração directa, pois o inquirido é que o preencheu.

O questionário foi misto, englobando questões fechadas e abertas. As questões foram elaboradas com clareza e precisão de modo a permitir uma única interpretação.

Este questionário foi elaborado tendo em conta alguns indicadores mencionados no enquadramento teórico, sendo constituído por 16 questões, enquadradas nas seguintes dimensões:

- Caracterização pessoal- onde se pretende identificar o género, a idade, o estado civil, habilitações académicas, quantidade de elementos que compõe o agregado familiar e se têm filhos.
- Motivação pessoal- com o objectivo de aferir sobre o que motiva os inquiridos a procurar a actividade de pintura em tela.
- Bem-Estar- nesta dimensão pretende-se saber se quando o inquirido pinta sente bem –estar, se sente feliz e se melhora a sua auto-estima.
- Pintura- pretende-se perceber quais as opções dos inquiridos no seu acto de pintar, como o tema que prefere, as cores preferidas, a intensidade e brilho da cor.
- Criatividade- com esta dimensão o objectivo é perceber se os inquiridos são condicionados na escolha do tema e se realizam criações próprias ou se se limitam a pintar cópias.

5.4.3 Avaliação psicológica

Tendo por objectivo responder à pergunta de partida deste estudo, que relaciona o Bem-Estar-Subjectivo com a prática de pintura em tela, aplicou-se um questionário de Avaliação de Bem-Estar Subjectivo (Anexo I), traduzido e adaptada por Ferreira, J.P. (2005), com a permissão de Gitras, N.(2003) Department of Exercise and Health Scienses, University of Bristol., citado por Catarino (2011).

Este questionário utiliza uma bateria de testes constituída por três instrumentos de medida:

- Satisfaction With Life Scale/ Escala de Satisfação com a Vida - criada por Diner *et.al* (1985) e traduzido para português por Ferreira em 2005, citado por Catarino (2011). Pretende avaliar a componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo. Esta escala é constituída por 5 itens com 7 alternativas de resposta com diferentes cotações que vão desde o “Discordo totalmente” (1 ponto), “Discordo” (2 pontos), “Discordo Ligeiramente” (3 pontos), “Nem Concordo Nem Discordo” (4 pontos), “Concordo Ligeiramente” (5 pontos), “Concordo” (6 pontos) e “Concordo Totalmente (7 pontos). O grau de satisfação com a vida resulta do somatório dos 5 itens, podendo o valor obtido variar entre 5 e 35 pontos, expressando os valores mais elevados a uma maior satisfação com a vida. Os autores apresentaram propriedades psicométricas favoráveis com forte consistência interna. Esta escala foi validada em Portugal por Neto em 1993 tendo sido encontrada uma consistência relativamente ao *Alpha* de Cronbach de 0,78.
- Self-Anchoring Rating Scale/ Escala de Satisfação com a Vida Presente- é uma escala subjectiva e global, elaborada por Cantril (1965) citado por Catarino (2011), formada por um único item, com o objectivo de o indivíduo analisar subjectivamente e assinalar o nível de satisfação com a vida no presente. Apresenta-se sobre a forma de um desenho de uma escada com 10 degraus, que representa a escala de medição da satisfação com a vida no presente. O degrau do topo corresponde ao nível 10 representando a melhor vida possível que o indivíduo pode alcançar e o degrau mais baixo da escala (nível 0) representa a pior vida possível.

- Perceived Stress Scale/ Escala de Percepções face ao Stress - Foi elaborada por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) citado por Catarino (2011), tendo como objectivo principal avaliar a percepção do controlo com a vida no momento, tendo sido. Nesta escala avalia-se as percepções com afirmações relativas aos sentimentos e pensamentos do indivíduo durante o último mês. O questionário é constituído por 14 questões com 5 alternativas de resposta e que variam entre 1 a 5 valores, sendo 1 valor para “Nunca”, 2 valores para “Quase Nunca”, 3 valores para “Por Vezes”, 4 valores para “Com alguma frequência” e 5 valores para “Muito Frequentemente”.

O nível do controlo com a vida no momento, determina-se através do somatório dos 14 itens, que de acordo com a escala varia entre 14 e 70 valores. Valores mais baixos indicam uma percepção mais elevada de controlo com a vida no momento. O Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional em 2002 elaborou uma versão Portuguesa que revelou uma boa consistência interna sendo o *Alpha* de Cronbach de 0,86.

6 – Procedimentos

Primeiramente solicitou-se autorização à Direcção da SABS, para realizar este estudo no contexto Universidade Sénior e usar elementos para a caracterização da instituição. A autorização foi concedida (Vd. Para o efeito o Anexo II).

Selecionado o instrumento de avaliação psicológica, procedeu-se ao pedido de autorização de utilização ao Senhor Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira que nos deu autorização para a aplicação da mesma.

Elaborado o questionário para os alunos e autorizado a aplicação do instrumento de avaliação psicológica procedeu-se à aplicação destes instrumentos. Antes da aplicação dos referidos instrumentos os alunos foram devidamente informados sobre a finalidade do estudo e foi-lhes garantido a confidencialidade das informações recolhidas. Foi também pedido que assinassem um documento de consentimento informado (Apêndice IV).

Seguidamente, foram aplicadas as entrevistas ao Professor de Técnicas de Desenho e Pintura e à Arte-Terapeuta, sendo também solicitado a assinatura de um documento de consentimento informado (Apêndice IV) nos mesmos moldes do apresentado aos alunos e sendo feita uma explicação prévia da investigação.

7- Tratamento dos Dados

Pretende-se neste capítulo enumerar as principais operações utilizadas pelo investigador para analisar e discutir os seus dados permitindo alcançar os objectivos do estudo.

O tratamento dos dados referentes aos questionários, foi efectuado a partir do programa Microsoft Excel 2010, não tendo havido necessidade de se recorrer a nenhum programa de análise estatística devido ao facto do nosso estudo ser essencialmente de natureza qualitativa.

As entrevistas foram submetidas a uma análise de conteúdo (Apêndice V).

8 – Apresentação e análise dos resultados

Nesta parte do trabalho pretende-se apresentar os dados obtidos através da aplicação dos instrumentos de recolha de dados, bem como a sua discussão.

8.1 Inquérito por questionário- Turma de técnicas de desenho e pintura

Os instrumentos de recolha de dados, foram aplicados a uma amostra de 12 alunos que constituem a turma de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja.

8.1.1 Caracterização Pessoal

No parâmetro Caracterização Pessoal, pretende-se identificar o género, a idade, o estado civil, as habilitações académicas, o agregado familiar e o número de filhos.

No Gráfico 1 observa-se a caracterização da amostra quanto ao género, sendo 11 elementos do género feminino e 1 do género masculino.

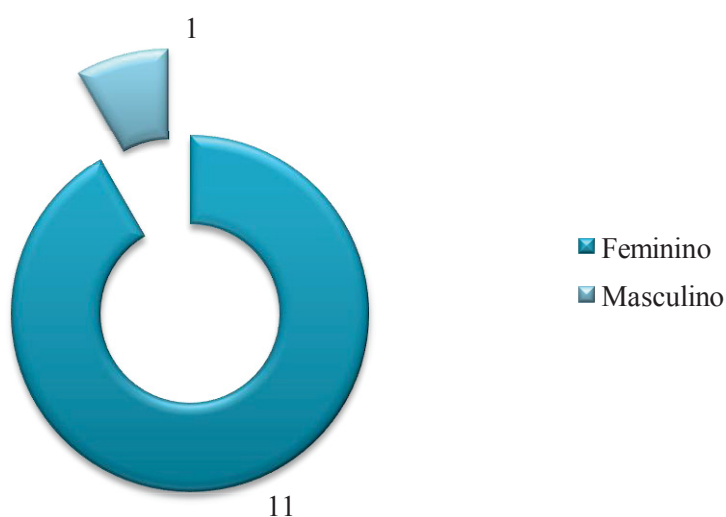


Gráfico 1. Género

No que diz respeito às idades dos elementos da amostra estas variam entre os 62 e os 74 anos, sendo a média de idades de 67 anos.

No Gráfico 2, Estado Civil, observa-se que 11 dos inquiridos são casados e só 1 corresponde ao estado viúvo/a, não se verifica nenhuma incidência no estado solteiro/a e divorciado/a.

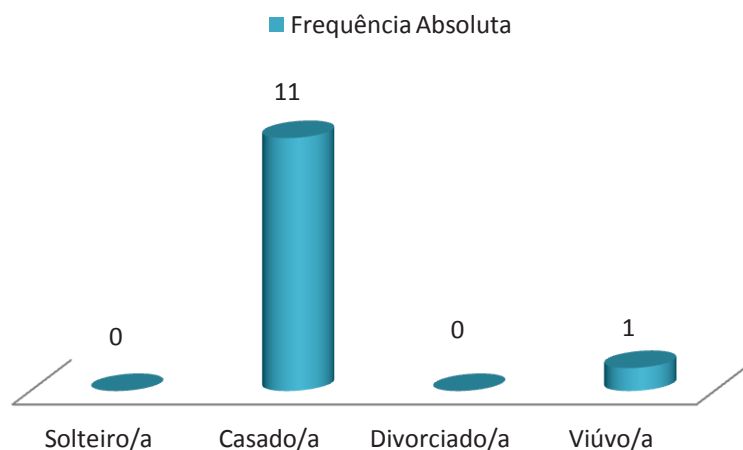


Gráfico 2. Estado Civil

Observa-se no Gráfico 3 a distribuição dos inquiridos de acordo com as suas habilitações académicas. Verifica-se que 33% dos inquiridos possuem o 3º ciclo, 33% a Licenciatura, 25% têm o ensino secundário e 8% a pós-graduação/mestrado. No que diz respeito ao 1º ciclo, 2º ciclo e doutoramento não se verificou nenhuma observação.

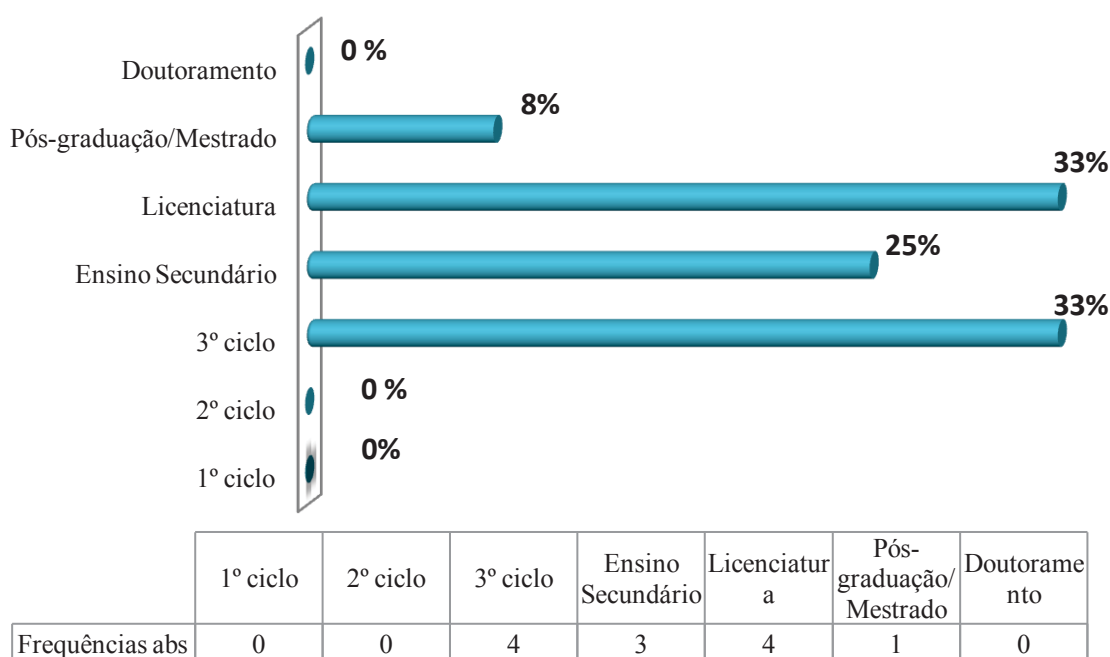


Gráfico 3. Habilitações Académicas.

O número de elementos que compõe o agregado familiar dos inquiridos apresenta-se no Gráfico 4. Verifica-se que para 67% dos alunos o seu agregado é composto por duas pessoas, para 17% esse número é de 3 pessoas e também 17 % possuem um agregado familiar de 4 pessoas. Com um agregado familiar constituído por 1 ou 5 pessoas não se verificou nenhuma observação. Isto é, dos 12 alunos inquiridos, para 8 o seu agregado familiar é de 2 pessoas, 2 alunos possuem um agregado de 3 pessoas, outros 2 alunos também apresentam um agregado de 2 pessoas e com agregados de 1 ou 5 pessoas não existe nenhum caso.

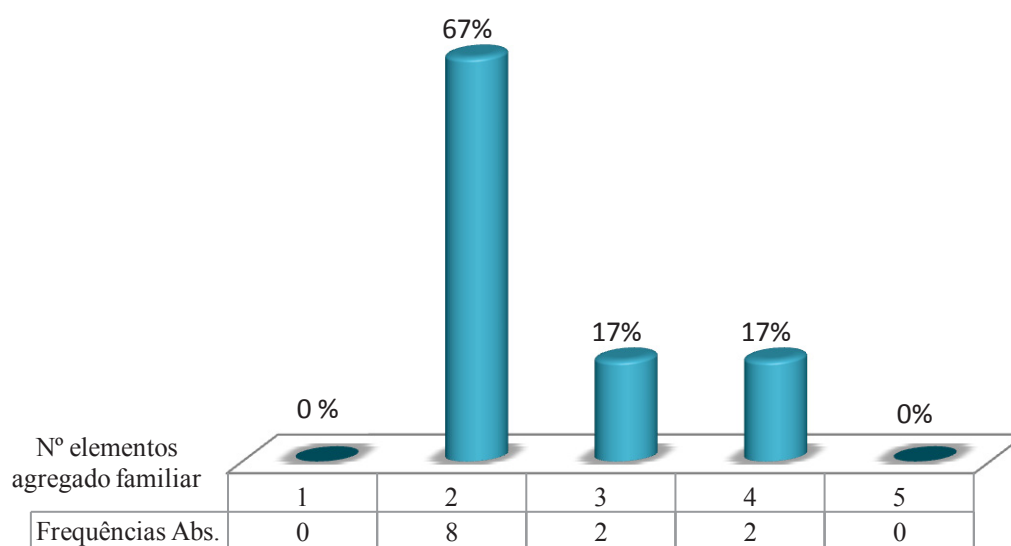


Gráfico 4. Agregado familiar

Inquiriu-se os alunos que constituem esta amostra quanto à situação de terem filhos ou não. Dos inquiridos 100% afirmaram terem filhos.

8.1.2 Motivação Pessoal

Neste parâmetro tentou-se perceber qual o motivo mais forte que levou os alunos a frequentar a actividade de pintura em tela.

No Gráfico 5, observa-se que o gosto pela pintura expresso por 67% dos inquiridos foi o motivo mais evocado, 25% responderam que era a realização pessoal, para 8% o motivo

foi aprender algo de novo. Aliviar o stress, o professor e outro motivo não tiveram nenhum registo.

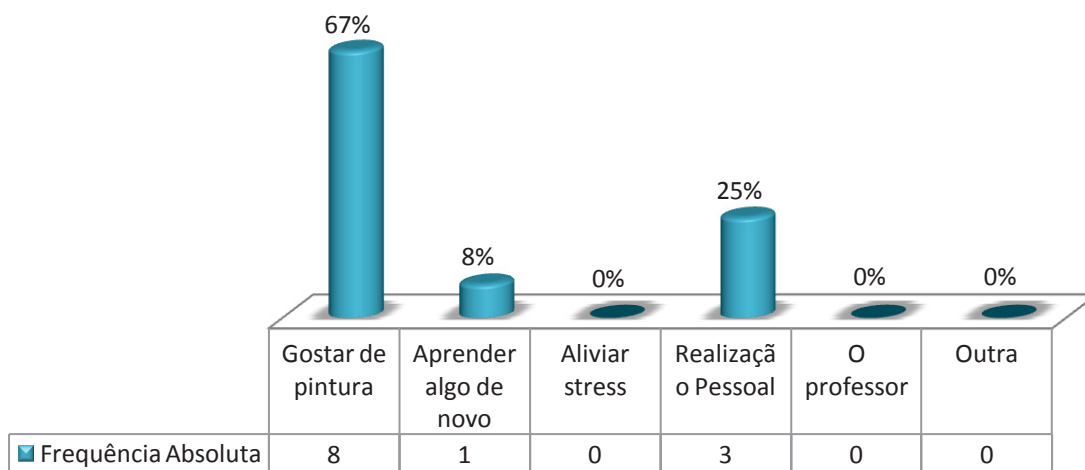


Gráfico 5. Motivação para a actividade de pintura em tela

8.1.3 Bem-estar

No Gráfico 6, verifica-se que 11 dos inquiridos (92%) responderam que a pintura proporciona-lhes sempre bem-estar e só um inquirido respondeu que frequentemente a pintura em tela lhe proporciona bem-estar.

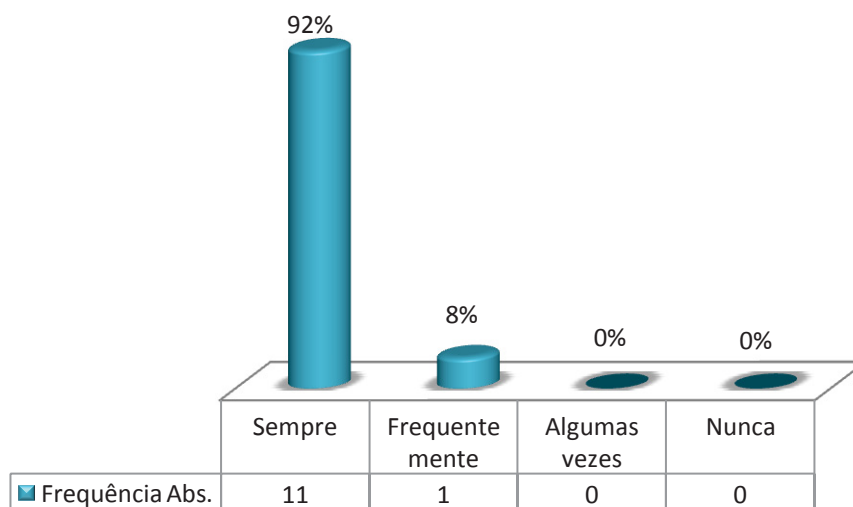


Gráfico 6. Bem-estar proporcionado pela pintura em tela

Quando pintam em tela, 11 dos inquiridos (92%) sentem-se muito felizes e só 1 dos inquiridos (8%) se sente razoavelmente feliz, como se observa no Gráfico 7.

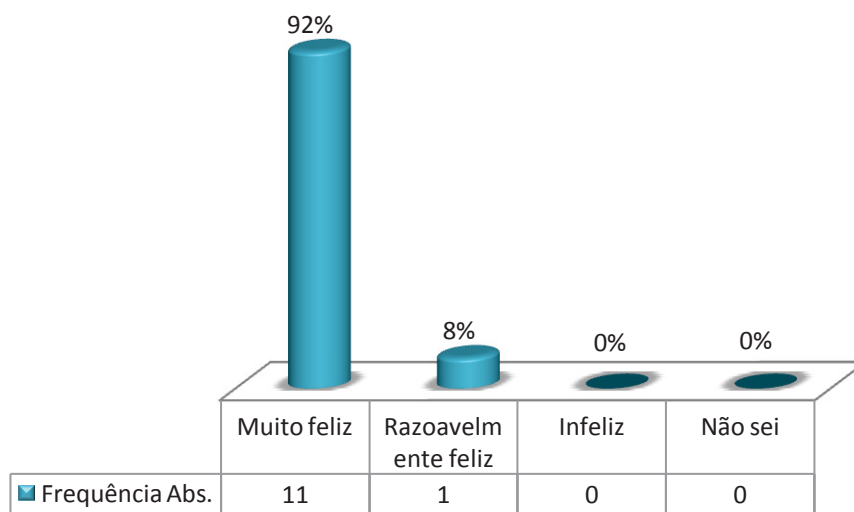


Gráfico 7. Felicidade proporcionada pela pintura em tela.

No Gráfico 8, observa-se que 8 dos inquiridos (67%) consideram que a sua auto-estima melhora com a prática da pintura em tela, 3 (25%) afirmam que frequentemente se verifica essa melhoria e só um dos inquiridos refere que isso se verifica algumas vezes.

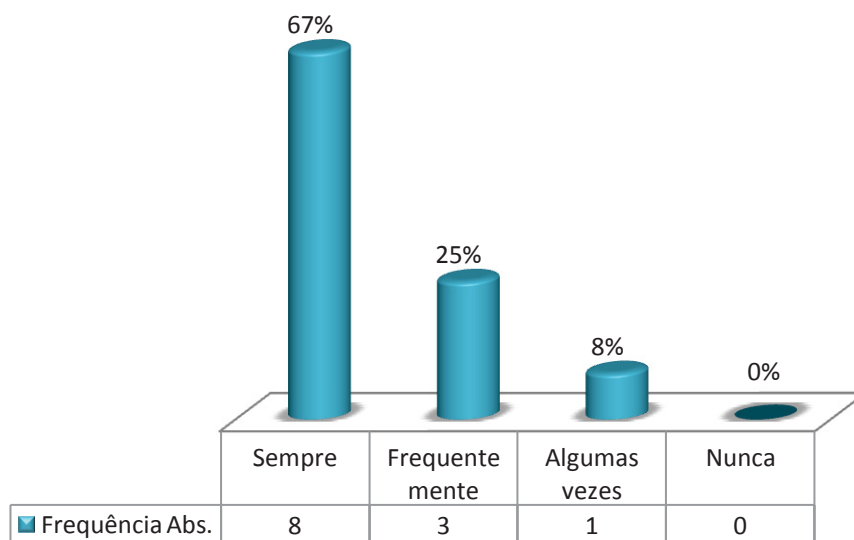


Gráfico 8. A Auto-Estima melhora com a pintura em tela.

8.1.4 Pintura

Pretende-se com o parâmetro pintura, perceber qual a preferência dos temas a pintar, que paleta cromática predomina nas suas opções, se os gostos vão para cores mais ou menos intensas e com mais ou menos brilho.

Para a amostra estudada o tema preferido para pintar, **como se observa no Gráfico 9**, é a Paisagem, que foi mencionado por 7 dos inquiridos (58%), 2 alunos referiram os elementos da natureza (17%), o Retrato, Nus e o Figurativo registaram uma opção cada um (representando cada 8%). Relativamente á natureza morta e ao património não se verificou nenhum registo.

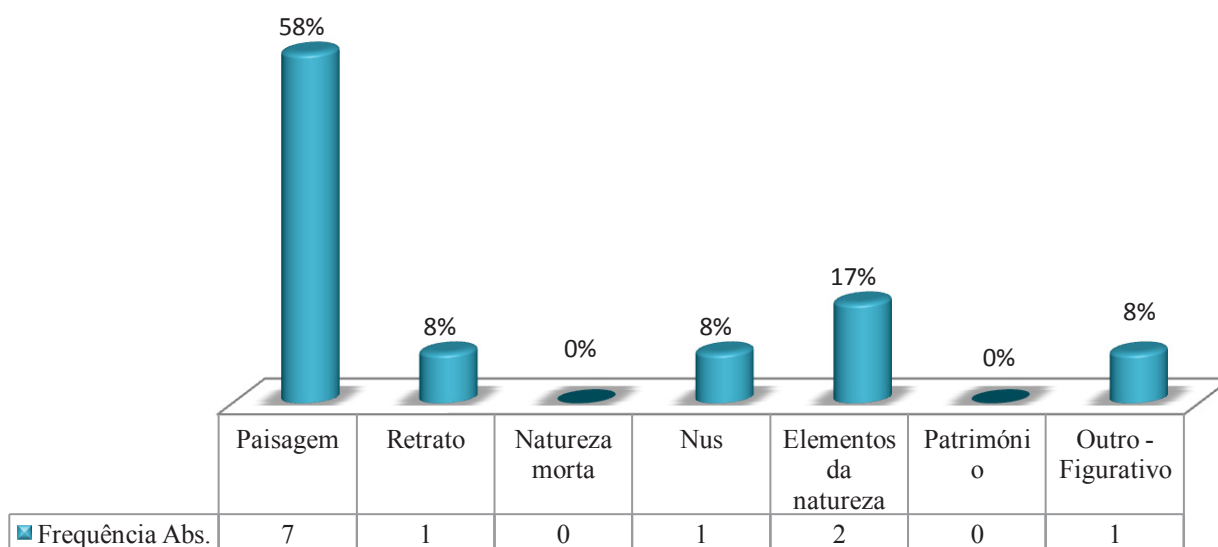


Gráfico 9. Preferência do tema a pintar

Na Tabela 1 observa-se as preferências cromáticas dos alunos, verificando-se que a cor azul é a mais escolhida para 9 dos inquiridos (75%), seguido do amarelo, branco, verde e vermelho. As cores que não registaram nenhuma opção foram a cinza, preto, roxo e verde-azulado.

Tabela 1. As cores que predominam nas opções de pintura dos alunos.

Cores	%	Frequência Absoluta
Amarelo	42	5
Azul	75	9
Branco	42	5
Castanho	17	2
Cinza	0	0
Laranja	17	2
Preto	0	0
Púrpura	8	1
Roxo	0	0
Verde	42	5
Verde- Azulado	0	0
Vermelho	42	5
Vermelho -alaranjado	8	1
Violeta	8	1

Verifica-se pela observação do Gráfico 10, que os alunos preferem cores mais intensas (67%).

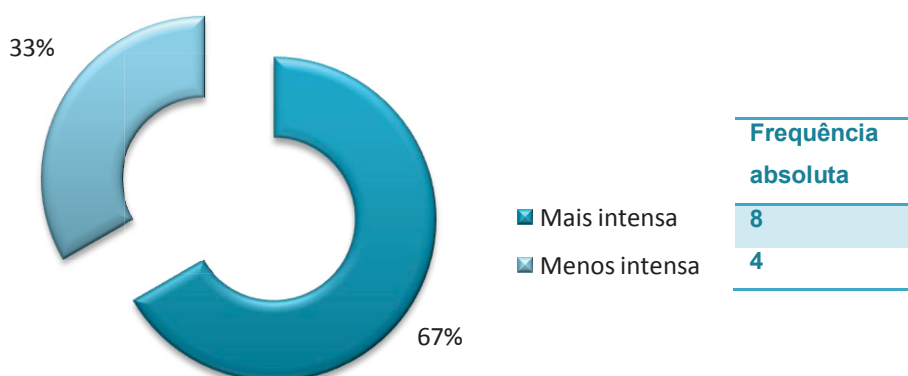


Gráfico 10. Preferência na intensidade da cor (grau de saturação)

O Gráfico 11, espelha a opção quanto a cores mais brilhantes ou menos brilhantes, verificando-se que há uma ligeira tendência para optar por cores mais brilhantes (58%), isto é, 7 alunos preferem cores mais brilhantes e 5 cores menos brilhantes.

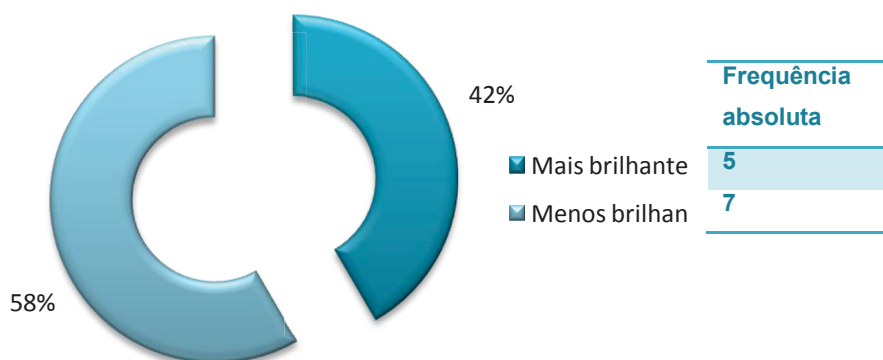


Gráfico 11. Preferência de brilho da cor

8.1.5 Criatividade

No parâmetro Criatividade, pretende-se perceber se são os alunos que escolhem o tema para pintar, ou se é uma opção de outras pessoas e se as suas pinturas são criações próprias ou réplicas de telas de outros autores.

Verifica-se pela observação do Gráfico 12, que a maioria dos alunos (67%) escolhe o tema a pintar individualmente.

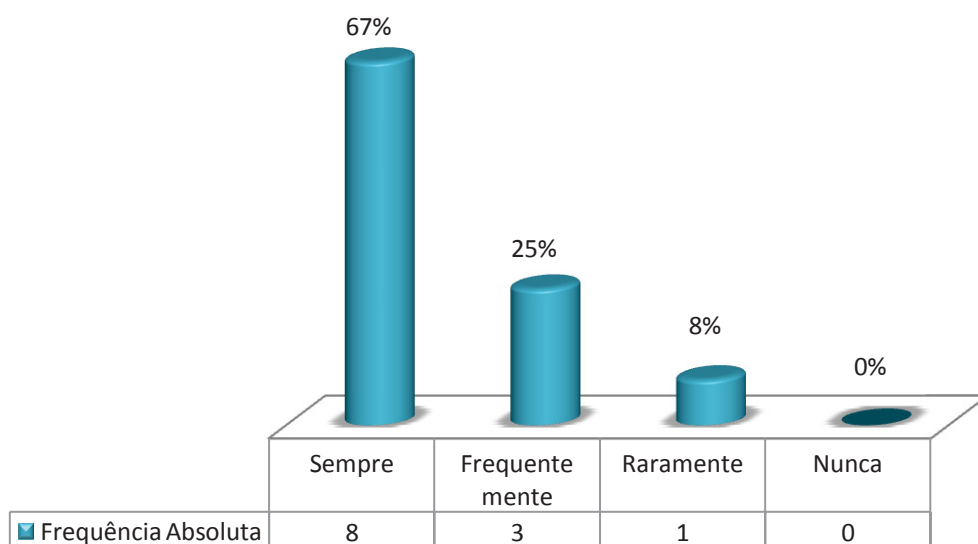


Gráfico 12. Escolha de temas individual

Observando o Gráfico 13 verifica-se que para 75% dos alunos, isto é para 9 inquiridos, as suas telas são réplicas de telas já existentes.

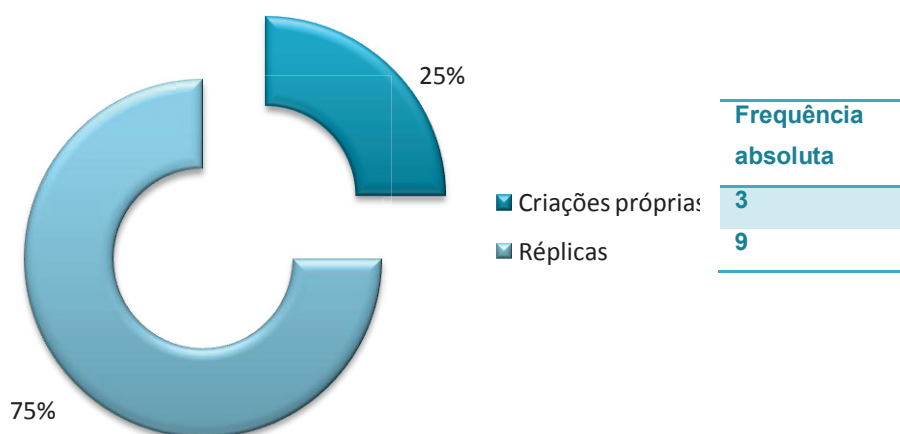


Gráfico 13. Temas a pintar de criação própria ou réplica.

8.2 Questionário de Avaliação do Bem-Estar Subjectivo

Neste ponto são apresentados os resultados dos três instrumentos de medida: Satisfação com a Vida; Satisfação com a Vida Presente e Percepções de Stress que permitem estudar o Bem –Estar Subjectivo.

8. 2.1 Escala de Satisfação com a Vida

O Gráfico 14, apresenta as pontuações obtidas pelos 12 alunos inquiridos em relação à Satisfação com a Vida. Verifica-se que 7 alunos (A2, A3, A7, A8, A9,A11 e A12) registam pontuações acima de 20 valores, o que implica um grau positivo de satisfação com a vida e 5 dos inquiridos (A1, A5, A4, A5, A6 e A10) revelam insatisfação com a vida. A pontuação mínima obtida foi de 13 valores e a máxima de 34 valores, sendo a pontuação mínima espectável para a escala de 5 valores e a máxima pontuação de 35 valores.

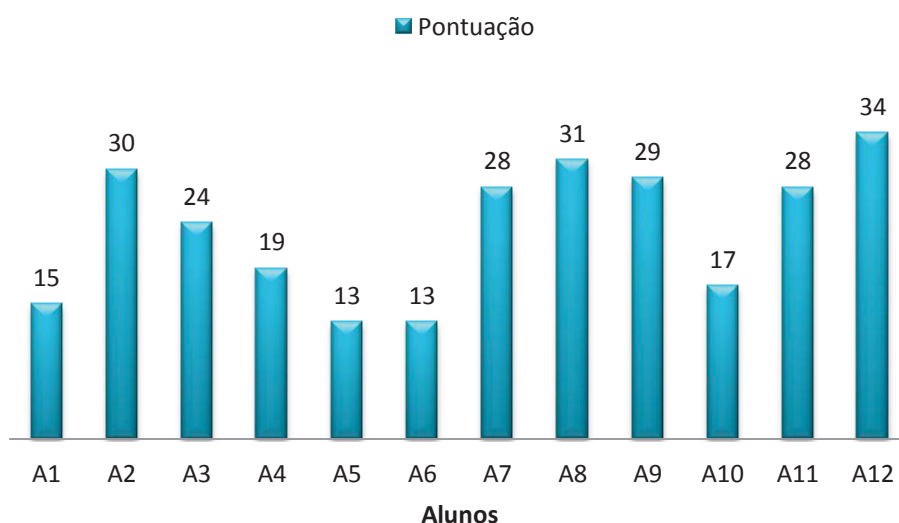


Gráfico 14.Satisfação com a Vida

8.2.2 Escala de Satisfação com a Vida Presente

No Gráfico 15, observa-se as pontuações obtidas referentes à Satisfação com a Vida Presente. Verifica-se que 7 alunos (A2, A3, A7, A8, A10, A11 e A12), apresentam uma

pontuação máxima ou próximo da máxima (10 valores) indicando assim, uma elevada Satisfação com a Vida Presente e um aluno A1 apresenta uma baixa Satisfação com a Vida Presente (2 valores). A pontuação mínima para a escala é de 0 valores e a máxima é de 10 valores.

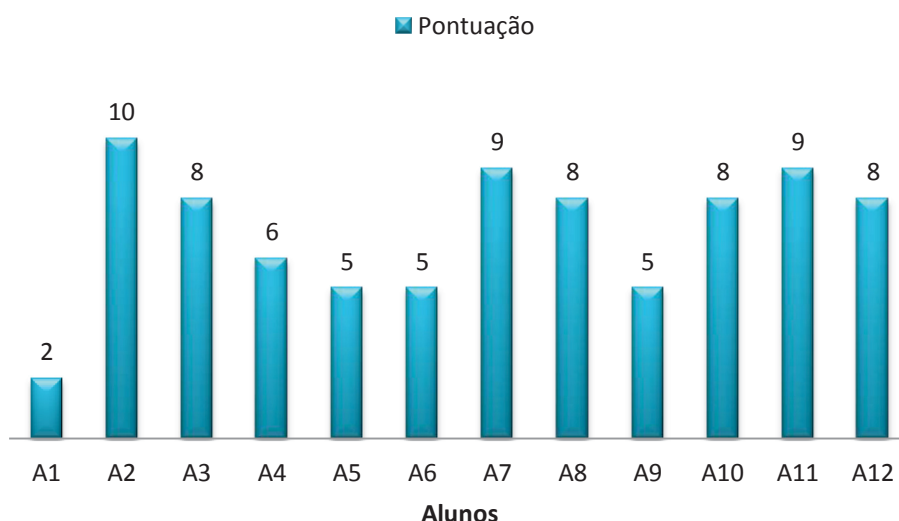


Gráfico 15. Satisfação com a vida presente

8.2.3 Escala de Percepções face ao Stress

No Gráfico 16, percepções face ao stress, verifica-se que todos os alunos têm uma percepção elevada de controlo com a vida no momento. Podendo-se destacar os alunos A2, A8 e A9 com a percepção mais elevada. A pontuação mínima obtida foi de 24 valores e a pontuação máxima alcançada foi de 40 valores. Para a escala, a pontuação mínima possível é de 14 valores e a máxima de 70 valores.

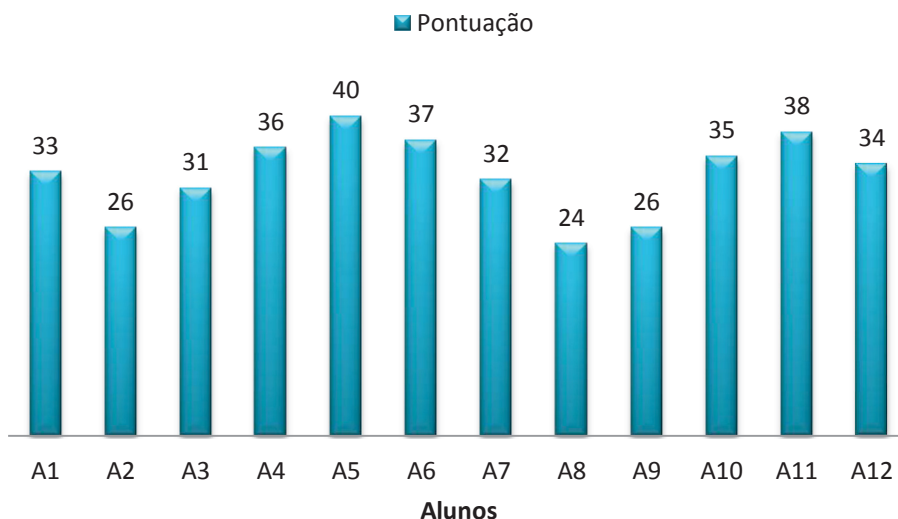


Gráfico 16. Percepções face ao stress.

8.3 Opinião dos Entrevistados

Através da aplicação de uma entrevista ao professor da disciplina de Técnicas de Desenho e Pintura e a uma Especialista em Arte-terapia, pretendeu-se recolher informação relevante sobre a importância da prática da pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo dos seniores, bem como perceber se a pintura em tela teria importância para a Arte-terapia.

8.3.1 Entrevista ao Professor de Técnicas de Desenho e Pintura

De acordo com os objectivos específicos (Vd. guião da entrevista) que foram delineados para esta entrevista reteve-se alguns aspectos importantes que serão destacados neste ponto.

O Professor de Técnicas de Desenho e Pintura possui experiência de ensino, conhecimento técnico, sendo um pintor conceituado.

Na dimensão motivação pessoal, pretendeu-se perceber o que levou o professor a querer ensinar a seniores. Foi referido pelo mesmo a importância da relação intra-geracional, “(...) *contacto com pessoas praticamente da minha idade, da minha geração*(...)” e também a satisfação e/ou compensação por perceber e vivenciar a satisfação dos seus alunos com a aprendizagem para além do gosto que tem por pintar e ensinar.

A motivação dos alunos para aprender pintura em tela, na perspectiva do professor, constitui outra categoria a analisar. Importa salientar o enfoque dado pelo professor quanto a um desejo antigo dos seus alunos, que se perpetuou no tempo devido à falta de oportunidades ilustrado pelas suas palavras “(...) *circunstância de muitos deles terem esse desejo latente desde (...) a juventude e por qualquer razão não terem tido oportunidade(...)*”.

A percepção sobre o Bem-Estar sentido pelos alunos é salientada pelo facto do professor sentir que a pintura lhes levanta o ânimo, torna-os alegres e ajuda-os a vencer inibições e frustrações.

Quando questionado sobre as alterações psico-motoras inerentes ao processo de envelhecimento, mais sentidas no contexto da sua realidade, é evidenciada a dificuldade de amplitude de movimentos, o que leva os alunos a trabalharem em telas de menor dimensão como o próprio menciona “ *Uma tela maior implica uma manipulação e gesticulação, uma capacidade de gestos mais amplos do que uma tela pequena (...)*”. No que diz respeito às mãos trémulas e problemas de visão foram apontados casos únicos e pontuais.

Na categoria de opções de pintura pretendeu-se perceber como é que era feita a escolha do tema, a preferência temática e cromática dos alunos, visando aferir como se desenvolve o processo criativo.

Segundo o Professor, alguns alunos procuram temas que reproduzem a partir de pesquisa na internet, em revistas de especialidade e também há quem tire fotografias e as interprete, sendo no entanto muito residual esta última situação. Não se verificou grande preocupação com o desenvolvimento e exploração da criatividade, pois segundo o Professor “ (...) *o que se pretende já não será uma educação artística levada a pontos de estimular muito a criatividade quando as pessoas se retraem bastante (...)* nesta perspectiva não é visto como uma inconveniência o uso de réplicas de telas de autores pois “*o fundamental é os alunos interessarem-se por pintura, terem alguns conhecimentos, (...) e continuarem a pintar mesmo fora das aulas (...)*”.

A preferência temática dos alunos é apontada como sendo a paisagem.

No que diz respeito às preferências cromáticas, o Professor denota alguma diferenciação nas opções entre géneros, referindo que “ (...) *algumas senhoras procuram cores mais vivas, intensas (...)*” e “(...) *os homens fecham mais essa procura de cor(...)*”.

Outro aspecto importante é perceber em que medida o Professor é um elemento condicionador da criatividade. Diferencia-se aqui duas subcategorias uma a nível técnico, em que o Professor focaliza a sua preocupação no sentido dos alunos em aprenderem a encontrar os tons, as cores, a melhor posição para pincelar, não se revendo numa postura de elemento condicionador, mas sim formador e outra subcategoria a nível do tema em que o Professor afirma que “*Normalmente apresentam*

três, quatro exemplos de trabalhos(...) então nessa altura dou-lhes uma opinião de acordo com o grau de desenvolvimento do aluno(...)”.

Por último na categoria referente à evolução técnica e criativa do aluno, é evidenciado que existem vários casos na turma em que essa evolução, mais a nível técnico é notória.

8.3.2 Entrevista à Técnica de Arte-Terapia

Pretendeu-se com a entrevista à Técnica de Arte-Terapia conhecer o que é a Arte-Terapia, perceber se beneficia o processo de envelhecimento, se é relevante a pintura em tela neste processo terapêutico e em que fundamentos psicológicos assenta a Arte-Terapia.

A entrevistada é Arte-Terapeuta, Arte-Psicoterapeuta e Membro da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. Possui experiência na “(...) prática clínica tendo supervisão em Arte-Psicoterapia com jovens e adultos”.

Na Definição e Significado da Arte-Terapia, a Arte-Terapeuta, salientou-a como um método de desenvolvimento pessoal que necessariamente tem uma relação com a arte para fins terapêuticos e por isso “(...) *introduz no setting terapêutico mediadores artísticos (...)*”. Estes mediadores artísticos abrangem as mais diversas formas de expressão de arte. O recurso a diferentes técnicas artísticas “(...) *possibilita à pessoa idosa (...) expressar-se de forma criativa(...)*”. Assim a Arte-terapia permite uma melhor integração psico-cognitivo-social, ajudando a pessoa a descobrir-se ou a redescobrir-se proporcionando, segundo a Técnica, “(...) *a valorização e reconstrução pessoal(...)*”.

A questão dos benefícios da Arte-Terapia no processo de envelhecimento, foi analisada na vertente da comunicação, resgate de vivências, bem-estar, desenvolvimento cognitivo e relação de grupo. Em termos de comunicação a Arte-Terapeuta afirma que “*Desenvolve a comunicação interpessoal criativa (...)*”, que ajuda no resgate de vivências, pois “*Através das imagens criadas, o idoso tem a oportunidade de resgatar situações da sua vida que não foram devidamente elaboradas (...)*” proporcionando um bem-estar que advém da promoção da auto-imagem positiva, da auto-estima, da auto-confiança, da diminuição dos níveis de ansiedade, impaciência, angústia, medo, sendo uma oportunidade de lazer e favorecendo um sentido de vida e de formulação de objectivos de vida. Contribui para um desenvolvimento cognitivo porque actua ao nível da “(...) *minimização dos problemas de atenção, concentração, memória e aprendizagem(...)*”. Por último é destacado a promoção das relações de grupo criando a oportunidade de se estabelecerem vínculos afectivos.

Na categoria referente ao contributo da pintura em tela para a arte-terapia reteve-se a informação de que não é possível ver o seu contributo de uma forma isolada mas sim integrada no seio das diferentes expressões artísticas, pois segundo a Arte-Terapeuta “(...) diferentes linguagens artísticas apresentam variadas potencialidades ao nível criativo e terapêutico(...)”. Também a vantagem ou desvantagem dos idosos de deterem conhecimento técnico artístico para a Arte-Terapia foi abordado, sendo positiva, o facto de possuírem conhecimentos técnicos artísticos. Estes conhecimentos técnicos podem ser um elemento facilitador das habilidades artísticas e do desenvolvimento da imaginação criativa, mas também, fazer com que os idosos se focalizem muito na parte técnica e não se centrem no aprofundamento e desenvolvimento de si mesmos, que é um objectivo essencial.

Por último pretendeu-se recolher informação sobre os fundamentos psicológicos que servem de base à sessão de Arte-Terapia. Percebeu-se que existe um Modelo Português de Arte-Terapia- Modelo Polimórfico de Arte-Terapia que tem vindo a ser desenvolvido pelo Dr. Ruy de Carvalho, Presidente da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. Este modelo tem dois tipos de intervenção, Gnosiológica ou Temática e Vivencial.

Na intervenção Gnosiológica a Arte-Terapeuta, referiu tratar-se de uma abordagem directiva, visando possibilitar uma experiência correctiva, como é ilustrado pelas suas palavra: “(...) *A abordagem é de cariz directiva e visa dum modo criativo, possibilitar ao paciente uma experiência correctiva (...)*”. Sendo uma intervenção temática poderá recorrer-se à inclusão de mediadores artísticos, tais como a música, a pintura, a dança entre outros. Importante é também perceber, qual a intervenção do Arte-Terapeuta e foi transmitido que de acordo com o tipo de intervenção acima citado a intervenção do Arte-terapeuta é directiva e são propostos temas que serviram de ponto de partida para cada sessão, que segundo a técnica: “(...) *conduzirão aos aspectos existenciais e relacionais a serem trabalhados pelo grupo(...)*”. A aplicabilidade deste tipo de intervenção a idosos é restrita, na medida em que só é aplicável a pessoas com boas capacidades cognitivas. Quanto à forma como é organizado o Ateliê a frequência é semanal, com sessões de 1h30 a 2h sendo o fulcro da sessão colocado na relação interpessoal e na criação artística.

Na intervenção Vivencial, segundo a afirmação da Arte-Terapeuta : “(...) *privilegia-se a expressão criativa pela Arte livre ou através de propostas técnicas (...)* facilitando a descoberta interior através do imaginário (...)”. Esta intervenção é não directiva e vive da parte experiencial podendo recorrer também a mediadores artísticos. Quanto à intervenção do terapeuta é mínima, sendo mais no sentido facilitador e contentor. Este tipo de intervenção não é restritivo na aplicabilidade a idosos pois para a entrevistada “(...) *pode ser aplicado a idosos com diferentes características e problemáticas.*” Relativamente à organização do Ateliê não existe diferenças entre os dois tipos de intervenção.

9- Discussão dos Resultados

Após a apresentação e análise dos dados obtidos importa agora proceder à interpretação e discussão dos resultados.

Segundo Fortin, 1999 (p.346) a discussão dos resultados consiste em “(...) *interpretar os resultados obtidos em relação com o problema, as questões de investigação ou as hipóteses e a estabelecer comparações e contrastes com trabalhos anteriores que incidam sobre o mesmo fenómeno*”.

Tendo em conta os objectivos deste estudo, serão discutidos resumidamente os principais resultados do mesmo.

- **Caracterização Pessoal**

Neste ponto salienta-se o facto de não ser possível caracterizar o estudo por género devido à turma ser maioritariamente do género feminino.

No que diz respeito à caracterização do Estado civil e Agregado familiar, pretendeu-se perceber se os alunos se encontravam em situação de potencial solidão. Como a maioria é casada e todos estão acompanhados e têm filhos, não parece à partida haver uma evidência nesse sentido, embora segundo Freitas (2011) citando Fernandes (2000), é de salientar o facto da solidão ser definida como uma experiência subjectiva e que pode ser sentida não só quando se está sozinho, mas também quando as pessoas que nos acompanham não são as com quem gostaríamos de estar.

- **Motivação Pessoal**

Perceber qual o motivo que levava os alunos a pintar e também o motivo que levava o professor a ensinar este grupo e se ele entendia a motivação dos seus alunos para pintar, foi também uma componente deste estudo.

Por parte dos alunos, o gosto pela pintura e a realização pessoal foram os aspectos mais salientados. Para o professor o gosto pela pintura por ensinar, e o contacto com pessoas

da sua idade geram quanto a si “(...) *interacção um convívio muito positivo.*” O professor também apontou por parte dos alunos uma necessidade de realização pessoal. Embora possa haver uma ligeira divergência de motivação entre alunos a meta é a mesma e há essa motivação que os faz concretizar uma acção, segundo Todorov e Moreira (2005) citando (Lieury & Fenouillet, 2000, p.9) “... *a motivação é o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da acção, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a actividade*”.

- **Bem-estar**

A sensação de bem-estar de felicidade e de promoção da auto-estima sentida pelos alunos quando pintam em tela é incontornável face aos resultados obtidos. Também o Professor salientou o facto de a pintura os ajudar a vencer inibições, levantar-lhes o ânimo, alegrá-los e proporcionando-lhes assim bem-estar. Todas estas sensações vão de encontro aos dados da teoria. Como refere Bechtold e Roza, (2009) citando Ciornai (2002) “... *a satisfação e o bem-estar do indivíduo podem estar ligados ao objectivo da produção artística. Ao produzir um trabalho de arte, pode-se sentir algo como se estivesse apaixonado, ocorrendo, no caso, um processo de renovação e vitalização*”.

- **Bem-Estar Subjectivo**

O grande objectivo deste trabalho é entender -se a pintura em tela é promotora do bem-estar subjectivo. Para a sua avaliação, foram utilizados três instrumentos, a Escala de Satisfação com a Vida, a Escala de Satisfação com a Vida Presente e a Escala de Percepções face ao Stress.. Para (Ahuvia; Friedman, 1998) citados por Torres, (2012), o Bem-Estar Subjectivo surge a partir do envolvimento com actividades em que o sujeito encontre prazer e significado.

Na Escala de Satisfação com a Vida, onde se avalia a componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo, a turma apresenta uma boa satisfação com a vida. Segundo Michalos, (1985) citado por Galinha (2010) a satisfação com a vida é uma concepção cognitiva da

Felicidade ou do Bem-Estar Subjectivo, que pode abarcar sentimentos que se prendem com a realização das necessidades, dos objectivos e dos desejos do próprio.

No que se refere aos resultados obtidos na Escala de Satisfação com a Vida Presente, que faculta uma perspectiva global e presente, podemos dizer em termos médios, que os alunos se encontram satisfeitos com a vida presente.

Neste estudo tanto a Escala de Satisfação com a Vida como a Escala de Satisfação com a Vida Presente em termos de resultados não são discrepantes. Segundo Galinha (2010) citando Schwarz & Strack, (1999) estas avaliações podem não coincidir, pois uma pessoa pode em relação ao passado, fazer uma avaliação positiva mas em relação ao futuro uma avaliação negativa e pode sentir que existe diferença entre a avaliação que faz em relação à vida no presente e a avaliação que faz acerca da vida neste momento.

O último instrumento aplicado, a Escala de Percepções face ao Stress que tem como objectivo avaliar a percepção do controlo com a vida no momento, revelou que todos os alunos tinham uma boa percepção deste controlo. Neste sentido podemos dizer que a prática de pintura em tela é um elemento que ajuda ao controlo de situações que possam provocar o stress. Para Dias & Di Lascio (2003), existem várias actividades, entre as quais a pintura, que ajudam a afastar o *stress*.

- **Pintura**

No inquérito por questionário realizado aos alunos uma das dimensões abordadas foi a Pintura. Dentro desta dimensão, o tema preferido para pintar foi questionado, sendo o tema mais escolhido a paisagem, que é reforçado pela resposta dada pelo Professor na entrevista face ao tema que os alunos preferencialmente escolhem “ *Normalmente a paisagem*”. Ainda no âmbito da Pintura, as opções cromáticas foi uma das questões propostas. A cor mais preferida pelos inquiridos foi o azul, evidencia-se ainda as cores verde, vermelho, amarelo e branco como de eleição. Segundo Farina, (1987) foi demonstrado por uma pesquisa realizada, que a preferência dos adultos é para o azul e o verde, podendo também ser acrescentado o vermelho como reminiscência do período da infância.

- **Criatividade**

Na dimensão Criatividade pretendeu-se intuir se os alunos eram condicionados na escolha do tema e se conseguiam realizar criações próprias. Perante os resultados constata-se que a escolha do tema é para a maioria sempre realizada individualmente, mas também que a preferência por pintar réplicas é maior. O que levanta a dúvida se está a ser devidamente explorada a sua capacidade criativa.

Segundo Schmidt e Wosiack, (2007), todas as pessoas são seres criadores e para Santos (2010) a terceira idade dá lugar a uma criatividade particular denominada de estilo tardio. Schambeck (2004, p.47)) reforça a importância de vencer o hábito instalado dizendo que “a criatividade significa a derrota do hábito pela originalidade”, o que bem se aplica ao caso da turma a que foi aplicado o estudo.

De acordo esta discussão e pensando profundamente nos alunos que fizeram parte deste estudo, é importante promover-se um Bem-estar o mais consistente possível, e ultrapassar as limitações do contexto da aula. Por este facto, é importante propor-se um projecto de intervenção que vise melhorar e munir os alunos de” ferramentas”, que os ajudem a ultrapassar as dificuldades inerentes ao envelhecimento, que promovam o auto-conhecimento e a auto-estima e os torne felizes, realizados e com qualidade de vida.

III - Projecto de Intervenção

10. Plano de Acção

De acordo com os resultados obtidos e face às necessidades detectadas propõe-se o cumprimento do último objectivo que é o desenho de um plano de intervenção em que se propõe um Plano de Acção em Arte-Terapia.

Enquadramento e Justificação

Tavares, (2006) citada por Vaz, (2013) realça na Arte-Terapia a capacidade de estimulação do potencial criativo, permitindo ao idoso a percepção de existência de diferentes possibilidades de libertação face a padrões repetitivos e a críticas e hábitos que condicionam a sua espontaneidade. A Arte-Terapia incentiva o idoso a despertar potencialidades, modificando antigas crenças e alterando estados mentais, conduzindo ao resgate da sua auto-estima, exercitando o seu poder de escolha e de comunicação vislumbrando um futuro com novas oportunidades.

Segundo, Barbosa & Werba, (sd) citando Coutinho (2008) a Arte-terapia auxilia na diminuição de preconceitos, tais como o de que os idosos são pouco criativos.

Este Plano de Acção surge como uma resposta a algumas preocupações que estiverem inerentes a este estudo. Tendo por base os resultados obtidos quer através do inquérito por questionário realizado à turma de Técnicas de Desenho da Universidade Sénior de Beja, que apontaram para um sentimento de bem-estar enquanto desenvolvem a pintura em tela, mas também para uma fraca aposta no desenvolvimento da criatividade, quer pela entrevista feita ao Professor da Disciplina que reforçou os resultados obtidos a partir dos alunos, quer pelo conhecimento adquirido sobre Arte-Terapia através da entrevista à Arte-terapeuta revelando a importância desta terapia para auto-conhecimento recorrendo-se de mediadores artísticos, tais como a pintura, para a promoção do bem-estar e da criatividade.

Neste plano pretende-se abranger todos os alunos da Universidade Sénior de Beja, principalmente os que frequentam as disciplinas artísticas, bem como os professores dessas disciplinas.

Objectivos

Objectivo Geral

Promover o Bem-Estar dos seniores através da criatividade e de mediadores artísticos.

Objectivos Específicos

- Elevar auto-estima e favorecer o auto-conhecimento.
- Promover a criatividade.
- Promover a transformação interna através da criatividade.
- Contribuir para a integração e percepção das diferentes características de cada indivíduo do grupo.
- Promover a participação e interacção dos professores das várias componentes artísticas nas sessões.

Actividades

No âmbito deste plano, as actividades a desenvolver deverão ser organizadas e construídas com o Arte-Terapeuta.

Iniciar-se-á todo o processo de acordo com Vaz (2013, p.49) com uma “*fase de entrevista individuais de avaliação e diagnóstico das problemáticas*”, características inerentes a cada indivíduo e “*avaliação das dificuldades e apetências ao nível da expressão, através do uso de mediadores artísticos e da aferição da motivação e dos sentimentos*” para frequentarem as sessões de Arte-Terapia. Tendo em linha de conta os objectivos propostos neste plano pode ser acrescentados outros provenientes desta fase de avaliação.

Após esta fase será definido o modo de intervenção de acordo com o Modelo Polimórfico de Arte-Terapia- Modelo Português, desenvolvido por Dr. Ruy de Carvalho.

Como as apetências artísticas dos potenciais frequentadores são à partida elevadas e como um dos grandes objectivos a atingir é desenvolver a capacidade criativa, que possivelmente é preterida pela necessidade de querer transmitir e cimentar os aspectos técnicos, propõe-se o enfoque nos mediadores artísticos como a pintura em tela, a música, as artes decorativas, a dramatização, a costura e a expressão corporal.

Recursos

Recursos Humanos

-Arte-Terapeuta.

Recursos Materiais

- Os necessários de acordo com as sessões definidas e com os mediadores artísticos propostos pelo Arte-Terapeuta.
- Sala para desenvolver as sessões.

Avaliação

A avaliação a realizar pelo Arte-Terapeuta aos participantes sobre esta intervenção terá por base a observação durante as actividades , o preenchimento de uma grelha de observação sistemática e um questionário de satisfação aos alunos.

O Arte-terapeuta deverá também realizar uma Análise Swatt sobre todo o plano de intervenção.

A avaliação dos participantes relativamente ao Arte-terapeuta será realizada por resposta a um questionário.

Cronograma

O cronograma a ser elaborado dependerá da análise realizada pelo técnico de Arte-Terapia e dos professores participantes.

Deverá ser feita uma distribuição do nº total de horas de acordo com as indicações do Arte-Terapeuta, devendo prever-se para execução do plano, um período nunca inferior a 6 meses.

Conclusão

Este trabalho teve como objectivo perceber se a pintura em tela é um factor promotor do Bem-Estar Subjectivo nos Seniores.

A partir dos resultados obtidos através dos questionários foi possível verificar que o acto de pintar proporciona a estes alunos seniores um bom nível de satisfação, felicidade e bem-estar, que as preferências cromáticas estão de acordo com as referidas para sua idade e que a criatividade, no sentido de serem criadas pinturas originais foi pouco explorada.

Pode-se concluir que a pintura em tela é efectivamente um factor promotor do Bem-Estar Subjectivo dos alunos da Turma de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja.

A necessidade de explorar mais o aspecto criativo e de auto-conhecimento levou ao desenho de um projecto com base na Arte-Terapia. Com este Projecto pretende-se ultrapassar algumas lacunas detectadas e proporcionar ao seniores um sentimento de Bem-Estar Subjectivo mais consistente e mais prolongado no tempo.

Salienta-se que este estudo, que assenta numa metodologia de carácter exploratório, constitui apenas um ponto de partida para o desenvolvimento de outras investigações que aprofundem a importância da pintura na vida dos seniores. É importante que estas investigações sejam direccionadas no sentido de evidenciarem o potencial criador dos seniores e o efeito terapêutico das artes.

Consideramos também importante reflectir sobre o modelo mais adequado para lecionar aulas a seniores, sobre a centralidade nos aspectos técnicos quando se ensina artes e a importância de associar uma vertente mais ligada ao auto-conhecimento.

Evidencia-se ainda a necessidade de contribuir para dotar os seniores de “ferramentas” que os auxiliem a ultrapassar ou a aceitar as dificuldades inerentes ao processo de envelhecimento.

Tendo sido o nosso estudo desenvolvido a partir da Universidade Sénior de Beja impõe-se salientar o contributo que as Universidades Seniores do país têm dado para a promoção do envelhecimento activo da nossa população e para a dignificação dos seniores.

Muito haverá ainda a fazer neste campo, começando por um reconhecimento formal pelo Estado Português destas Universidades e da sua importância enquanto resposta social, educacional, promotora da saúde e bem-estar da população sénior.

Referências Bibliográficas

Aires, L. (2011). Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional. Recuperado em 24 setembro, 2013. Recuperado em 24 setembro, 2013 de

<https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/1040investiga%C3%A7%C3%A3o%20Educacional.pdf>

Albuquerque, A. & Tróccoli, B. (2004). Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.

Andriolo, A. (2011). A Pintura é um traço da nossa relação histórica com o mundo. *Revista Poiésis*, 17, 77-90. Recuperado em 24 setembro, 2014 de http://www.poesis.uff.br/PDF/poesis17/Poesis_17_ART_Pinturatraco.pdf.

Barbosa, E. & Werba, G. (sd). Arteterapia e idosos institucionalizados-uma experiência no tempo. *Conversas Interdisciplinares*, (1). Recuperado em 28 junho, 2014, de

<http://portal.ulbratorres.com.br/revistas/images/anoI/artigo02.pdf>

Battle, S.(2009). *Arte-Terapia* (1ª edição). Barcelona:Ediciones Obelisco, S.L.

Bechtold, E. & Roza, E. (2009). *A Pintura em Tela como promoção de saúde: Reflexões sobre a Psicologia e a Arte*. Blumenau. Dissertação de Bacharelato. Recuperado em 24 setembro, 2013 de

http://www.bc.furb.br/docs/Mo/2009/337466_1_1.pdf

Bell, J. (1997). *Como Realizar um Projecto De Investigação* (2ª edição). Lisboa:Gradiva.

Bento, A. (sd). *Investigação Quantitativa e Qualitativa: Dicotomia ou Complementaridade?*. Recuperado em 1 maio, 2013 de

<http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Investigacaoqualequan.pdf>

Catarino, D. (2011). *Percepção e Satisfação com o Bem-Estar e a Qualidade de Vida em idosos do sexo masculino*. Dissertação mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto

e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal: Recuperado em 25 maio, 2014 de

<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/20022/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20D%C3%A1rio%20Catarino.pdf>

Cruz, S. (2003). *Bem-Estar Subjectivo em Adultos e Idosos*. Campinas, Brasil. Dissertação Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida. Recuperado em 24 setembro, 2013, de

http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/Tde_arquivos/6/TDE-2007-10-11T124332z-1373/Publico/sonia%20Brasi%20Cruz.pdf

Delgado, L. (2012). *Psicanálise e Criatividade: Estudo psicodinâmico dos processos de criatividade artísticos* (1ª edição.). Lisboa: ISPA.

Dicionário de Língua Portuguesa (1999). Dicionário Editor (8ª ed.). Porto: Porto Editora.

Dias, R. & Di Lascio, R. (2003). Conhecendo e monitorizando o estresse no trabalho. Recuperado em 20 jan, 2014 de <http://www.psicologia.com.pt>

Farina, M. (1987). *Psicodinâmica das cores em comunicação*. (3ª ed. 233). São Paulo. Edgar Blücher

Fechine, B., Tromperi, N. (2012). O Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Scienceplace*. 1(7), 117-122.

Fér, D. (2009). *A pintura como Terapia*. Salvador-Baía. Instituto Superior de Ciências de Saúde. Recuperado em 24 setembro, 2013, de

http://www.grupoomega.org/monografia_debora_fer.pdf

Fonseca, J. (2008). Os Métodos Quantitativos na Sociologia: Dificuldades de Uma Metodologia de Investigação. VI Congresso Português de Sociologia. Universidade Nova de Lisboa. Recuperado em 25 setembro, 2013, de <http://www.aps.pt/vicongresso/pdfs/346.pdf>

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento* (1ª ed.). Lisboa: Climepsi.

Forget, Francine (2003). *La pratique de l'art-thérapie à domicile auprès des personnes âgées: une étude pilote de faisabilité*. Dissertação de Mestrado, Département d'enseignement de l'art et des thérapies par les arts, Université Concordia, Montréal, Québec, Canada. Recuperado em 1 maio, 2013 de <http://spectrum.library.concordia.ca/2015/1/MQ78014.pdf>

Fortin, M. (1999). *O Processo de Investigação: Da concepção à realização*. Loures. Lusociência.

Freitas, P. (2011). *Solidão em Idosos. Percepção em função da Rede Social*. II Ciclo em Gerontologia Social Aplicada, Faculdade de Ciências Sociais, universidade Católica Portuguesa. Recuperado em 26 junho, 2014 de <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8364/1/SOLID%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>

Freud, S. (1913/1981). *Múltiplos interesses da psicanálise*. Sigmund Freud, *Obras Completas* (Tomo II, pp.1851-1867). Madrid: biblioteca Nueva.

Galinha, I. & Pais Ribeiro, J.L. (2005). *História e evolução do conceito de Bem-estar Subjectivo*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Universidade do Porto, Psicologia, Saúde & Doenças (6(2), 203-214). Recuperado em 24 setembro, 2013, de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psd/v6n2/v6naa08.pdf>

Galinha, I. (2010). *Bem-Estar Subjectivo: Factores Cognitivos, Afetivos e Contextuais*. (2ª ed., 331). Lisboa: Placebo.

Gerhardt, I. & Silveira, D. (2009). *Métodos de Pesquisa*. (1ª edição). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Recuperado em 25 setembro, 2013, de <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadSSouie/>

Giacomoni, C. (2004). *Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida*. (Temas em Psicologia, vol. 12, nº 1, 43-50). Recuperado em 24 setembro, 2013, de http://pepesic.bvsalud.org/org/pdf/Tp/v12_n1/v12n1a05.pdf

Guedes, M. ; Guedes, H. & Almeida, M. (2011). Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, (14), 4, 731-742. Recuperado em 10 dez, 2013 de

<http://www.scielo.org/scieloOrg/php/similar.php?lang=en&text=Aspectos%20da%20autoimagem%20e%20autoestima%20de%20idosos%20ativos>

Jacob, L., Fernandes, H., Branco, A., França, L., Rodrigues, E., Pinto, T., Santos, C., Milner, C., Rodrigues, D. & Paiva, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento activo*. (1ª edição). Ruitis. Recuperado em 10 jan,2014, de

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6851/3/Ideias%20para%20um%20Envelhecimento%20Activo%20-%202011-39.pdf>

Levinzon, G. (2009). Frida Kahlo: a pintura como processo de busca de si mesmo. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 43(2), 49-60. Recuperado em 13 de dezembro,2013 de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S0486-641X2009000200

Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity off well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

Martins, D. (2012). *Arte-Terapia e as Potencialidades Simbólicas e Criativas dos Mediadores Artísticos*. Dissertação Mestrado, Faculdade de Belas Artes, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. Recuperado em 20 maio, 2014 de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf

Martins,L. & Duarte, N.(2010). *Formação de professores:limites contemporâneos e alternativas necessárias*.(191).São Paulo:UNESP. Recuperado em 25 jan, 2014 de <http://books.scielo.org>

Moraes, E., Moraes, F., & Lima, S. (2010).Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. *Rev. Med. Minas Gerais*, 20 (1), 67-73. Recuperado em

12 março, 2014, de

http://www.observatorionacionaldo idoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigo/197.pdf

Mota, M., Figueiredo, P., & Duarte, J. *Teorias biológicas do envelhecimento*. Recuperado em 25 setembro,2013 de

http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos-soltos/vol4_nr1/Paula_Mota.pdf

Nunes, L.(2009). *Promoção do Bem-Estar Subjectivo através da Intergeracionalidade*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Recuperado em 20 janeiro, 2014 de <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese%20Lisa%20Nunes.pdf>

Osório, A.& Pinto, F. (2007). *As Pessoas Idosas-Contexto Social e Intervenção Educativa*. Horizontes Pedagógicos. Lisboa: Instituto Piaget.

.

Pereira, C. (2013). *Envelhecimento e bem-estar psicológico em adultos em idade avançada residentes em lar : um estudo nas ilhas das Flores e Corvo*. Dissertação de mestrado. Universidade dos Açores. Ponta Delgada. Açores. Portugal. Recuperado 25 setembro, 2013, de <https://repositorio.uac.pt/handle/10400.3/1954>

Rodrigues, W. (2007). *Metodologia Científica*. Recuperado em 25 setembro, 2013 de http://pesquisaeducacaoufrgs.pbworks.com/w/file/etch/64878127/Willian%20Costa%20Rodrigues_metodologia_cientifica.pdfz

Rodrigues, A. (2012). *O Medo de Envelhecer (e o papel do gerontólogo)*. Dissertação de licenciatura, Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, Portugal. Recuperado 15 junho, 2014 de

<http://comm.rcaap.pt/bitstream/123456789/3567/1/MONOGRAFIA.pdf>

Sagiv, L.& Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198.

Santos, M., (2010). *A Criatividade na Idade Maior*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal. Recuperado em 24 maio, 2013, de <http://run.unl.pt/handle/10362/5748>

Schambeck, L.D., (2004). *Arte-terapia na Terceira Idade: busca da felicidade, prazer, integração e promoção da saúde*. Monografia de pós graduação, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil. Recuperado em 1 maio, 2013, de <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000025/00002555.PDF>

Schmidt, V. ,&Wosiack, R. (2007). Resgatando a auto-estima do idoso mediante a expressão gráfico-plástica e modelagem de máscaras. *Revista Brasileira de Ciências do*

Envelhecimento Humano. 4(2), 31-39. Recuperada em 1 maio,2013 de <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/141/113>

Simões, A., (2010). *A influência da animação artística na qualidade de vida dos idosos*. Dissertação de mestrado,Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança,Bragança, Portugal. Recuperado em 1 maio,2013, de

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3592/1/Tese%20Alexandra.pdf>

Sousa, A. B. (2005) *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte

Todorov, J. & Moreira, M. (2005). O Conceito de Motivação na Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*,VII(1), 119-132. Recuperado em 29 jun, 2014 de

http://www.researchgate.net/profile/Joao_Todorov/publication/234046072_O_conceito_de_motivao_na_psicologia/file%2F9fcd50e84c4611aea.pdf&ei=wBrMU4ncG8qi0QXOyoCwDg&usg=AFQjCNHarPftavZlOYwsobtAv2zcWGOMuw&sig2=Gy3wmofvvjEWJof9xyF_9w

Torres, P. (2012). *Em Busca da Felicidade: Uma pesquisa sobre o Bem-Estar no Consumo*. Dissertação de Pós-graduação, Universidade Federal de Paraíba, Curitiba, Brasil. Recuperado em 8 julho, de

http://www.ccsa.ufpb.br/ppga/site/arquivos/dissertacoes/dissertacoes_508.pdf

Vaz, T. (2013). Co(ações) nas Ru(g)as da Esperança. Projecto Reinventar-Intervenção de Arte-Terapia com Idosos. *Arte-Viva-Revista Portuguesa de Arte-Terapia*. (3), 45-54. Recuperada em 11 junho,2014 de

[http:// arte_terapia.com/wp-content/uploads/2013/09/REVISTA-ARTE-VIVA-3.pdf](http://arte_terapia.com/wp-content/uploads/2013/09/REVISTA-ARTE-VIVA-3.pdf)

Zanin, V. (2003). *Arte e Educação: um encontro possível*. Revista Científica da Universidade do Oeste Paulista-Unoeste.Recuperado em 1 maio, 2013,de

[http://www.arteducacao.pro.br./downloads/arte-e-educacao.pdf](http://www.arteducacao.pro.br/downloads/arte-e-educacao.pdf)

APÊNDICES

APÊNDICE I – Guião da Entrevista ao Professor

Guião da Entrevista sobre a importância da pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo dos seniores

A aplicar ao Professor da disciplina de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade
Sénior de Beja

Objectivo geral da Entrevista: Recolher informação sobre a importância da pratica da pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo dos seniores.

Objectivo Especifico	Dimensão	Questões
Recolher dados de identificação do professor	I-Identificação pessoal	-Idade -Sexo 1-Qual é a sua formação? 2 – Qual é a sua experiência profissional?
Obter informação sobre a motivação em ensinar pintura em tela a seniores	II-Motivação pessoal	3-O que o motiva a ensinar pintura em tela a alunos seniores?
Obter informação sobre a percepção que o professor tem em relação á motivação dos alunos em aprender pintura em tela.	III-Motivação dos alunos	4-Na sua opinião, qual a motivação que leva os seus alunos a aprender a pintar em tela?
Recolher informação sobre a percepção que o professor tem em relação ao bem-estar sentido pelos alunos durante a realização de pintura em tela.	IV-Bem-estar	5-Na sua opinião, a pintura em tela proporciona algum bem-estar nos seus alunos?
Conhecer se as alterações sentidas no processo de envelhecimento são uma condicionante muito sentida na aprendizagem da pintura em tela	V-Envelhecimento	6-Observa alguma dificuldade na aprendizagem dos seus alunos proveniente de alterações (falta de visão, mãos trémulas...) inerentes ao processo de envelhecimento?
Obter informação de como se realiza a opção do tema.	VI-Pintura	7-Como é que os alunos realizam a escolha do tema a pintar?
Recolher informação das preferências temáticas		8-Quais são as principais preferências temáticas ?
Recolher informação das preferências cromáticas		9-Tendo como base a sua observação, verifica alguma preferência cromática nos seus alunos?
Obter informação se o professor é um elemento condicionador da criatividade dos alunos	VII-Criatividade	10-Em que medida é que condiciona as opções dos seus alunos?
Recolher informação sobre a evolução técnica e criativa dos alunos		11-Verifica algumas evoluções a nível técnico e criativo por parte dos seus alunos?

APÊNDICE II- Guião da Entrevista à Arte-Terapeuta

Guião da Entrevista sobre a pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo dos seniores

Aplicar ao Especialista em Arte-terapia

Objectivo geral da Entrevista: **Recolher informação sobre a importância da pintura em tela na Arte-terapia e na promoção do bem-estar nos seniores**

Objectivo Específico	Dimensão	Questões
Recolher dados de identificação do arte-terapeuta	I-Identificação pessoal	1-Que idade tem? 2- Qual o seu género? 3-Qual é a sua formação? 4 – Qual é a sua experiência profissional?
Obter informação sobre a definição e significado da Arte-terapia.	II-Conceito	5-O que é a Arte - terapia?
Recolher informação dos benefícios da Arte-terapia no processo de envelhecimento.	III-Envelhecimento	6-Que benefícios a Arte-terapia pode trazer aos seniores?
Perceber a importância que a pintura em tela tem na Arte-terapia.	IV-Pintura em tela	7-Que contributo pode a pintura em tela dar à Arte-terapia?
Obter informação sobre o papel do arte-terapeuta e sua importância	V-Arte-terapeuta	8-Qual o papel do arte-terapeuta no ateliê de pintura?
Obter informação dos fundamentos psicológicos que servem de base à sessão de Arte-terapia	VI-Psicologia	9-Que abordagem psicológica é utilizada nas sessões de Arte-terapia?

APÊNDICE III – Questionário de Recolha de Dados

Inquérito por Questionário aos alunos da Disciplina de Técnicas de Desenho e Pintura da Universidade Sénior de Beja

Este inquérito insere-se num estudo em que se pretende compreender como é que a pintura em tela promove o bem-estar subjectivo nos seniores.

Neste contexto, solicita-se a sua colaboração no preenchimento do mesmo. Os dados recolhidos são absolutamente confidenciais e serão tratados tendo como único objectivo o trabalho acima mencionado.

I - Caracterização Pessoal

(Deve assinalar com uma cruz (X) a resposta que se adequa à sua situação ou preencher os campos disponíveis)

1- Sexo:

1. Masculino	
2. Feminino	

2- Idade: _____

3- Estado Civil

1. Solteiro/a	
2. Casado/a	
3. Divorciado/a	
4. Viúvo/a	

4- Habilitações académicas

1. 1º ciclo (1º ao 4º ano)	
2. 2º ciclo (5º e 6º ano)	
3. 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano)	
4. Ensino Secundário	
5. Licenciatura	
6. Pós –graduação/Mestrado	
7. Doutoramento	

5-Quantos elementos compõem o seu agregado familiar (contando consigo)?

6-Tem filhos?

1. Sim	
2. Não	

II- Motivação Pessoal

7- O que o/a levou a procurar a actividade de pintura em tela?

1. Gostar de pintura	
2. Aprender algo novo	
3. Aliviar o stress	
4. Realização pessoal	
5. O Professor	
6. Outra Qual? _____	

III- Bem-Estar

8- A pintura em tela proporciona-lhe bem-estar?

1. Sempre	
2. Frequentemente	
3. Algumas vezes	
4. Nunca	

9- Quando pinta em tela como se considera em relação à felicidade?

1. Muito feliz	
2. Razoavelmente feliz	
3. Infeliz	
4. Não sei	

10- Pintar em tela melhora a sua auto-estima?

1. Sempre	
2. Frequentemente	
3. Algumas vezes	
4. Nunca	

IV Pintura

11-. Que tema prefere pintar?

1. Paisagem	
2. Retrato	
3. Natureza morta	
4. Nus	
5. Elementos da Natureza	
6. Património	
7. Outro	
Qual? _____	

12- Escolha três cores que predominem nas suas opções de pintura?

1. Branco	
2. Preto	
3. Cinza	
4. Vermelho	
5. Laranja	
6. Vermelho-Alaranjado	
7. Amarelo	
8. Verde	
9. Verde-Azulado	
10. Azul	
11. Roxo	
12. Castanho	
13. Púrpura	
14. Violeta	

13- Como prefere a intensidade da cor (grau de saturação)?

1. Mais intensa	
2. Menos intensa	

14- Como prefere o brilho da cor?

1. Mais brilhante	
2. Menos brilhante	

V – Criatividade

15- Escolhe os temas que quer pintar sozinho/a?

1. Sempre	
2. Frequentemente	
3. Raramente	
4. Nunca	

16. Os temas que pinta são:

1. Criações próprias	
2. Réplicas	

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO

APÊNDICE IV- Consentimentos Informados

Instituto Politécnico de Beja

Escola Superior de Educação

Mestrado em Psicogerontologia comunitária

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

No âmbito do desenvolvimento da tese de mestrado em Psicogerontologia Comunitária, da Escola Superior de Educação de Beja, sobre o tema "A pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo nos seniores", venho por este meio solicitar a V. Ex^a a sua participação no referido estudo.

Pretende-se assim que responda a um inquérito por entrevista, onde serão abordadas questões inerentes à sua especialidade profissional.

Declaro que tomei conhecimento do projecto de investigação acima mencionado e consinto a minha participação.

_____, _____ de _____ de _____

(Assinatura)

Instituto Politécnico de Beja

Escola Superior de Educação

Mestrado em Psicogerontologia comunitária

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

No âmbito do desenvolvimento da tese de mestrado em Psicogerontologia Comunitária, da Escola Superior de Educação de Beja, sobre o tema "A pintura em tela na promoção do bem-estar subjectivo nos seniores", venho por este meio solicitar a V. Ex^a a sua participação no referido estudo.

Toda a informação obtida será confidencial, não sendo nunca revelado qualquer dado que possibilite a sua identificação.

Declaro que tomei conhecimento do projecto de investigação acima mencionado e consinto a minha participação.

_____, _____ de _____ de _____

(Assinatura)

APÊNDICE V –Análise de conteúdo

ANÁLISE DE CONTEÚDO

Professor de Técnicas de Desenho e Pintura		
CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	UNIDADES DE REGISTO
IDENTIFICAÇÃO DO ESPECIALISTA	Formação	“ (...) Estudos Superiores na área da pintura mental em Bruxelas. “
		“ (...) em Lisboa curso de formação artística da Escola de Belas Artes(…)”
		“Curso de artes plásticas em Coimbra sob direcção do pintor Valdemar da Costa.”
	Experiência Profissional-Ensino	“ (...) ensinei na António Arroio desde 1972 a 1980 (...) disciplinas da área artística nomeadamente teoria do design.”
MOTIVAÇÃO PESSOAL PARA ENSINAR	Gosto por pintura	“ (...) gostar de pintura (...)”
	Gosto por ensinar	“ (...) gostar de ensinar (...)”
	Relação Intra-geracional	“ (...) contacto com pessoas praticamente da minha idade, da minha geração (...) “
		“ (...) interacção um convívio muito positivo. “
	Satisfação/Compensação	“ (...) muito compensador ver as pessoas a ficarem satisfeitas com a aprendizagem
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA APRENDER PINTURA EM TELA	Realização pessoal	“ (...) por várias razões não tiveram oportunidade de estudar pintura (...) e que mantiveram esse desejo(...) “
		“ (...) circunstância de muitos deles terem esse desejo latente desde (...) a juventude e por qualquer razão não terem tido oportunidade (...)”
PERCEPÇÃO SOBRE O BEM-ESTAR SENTIDO PELOS ALUNOS	Sentimentos percebidos	“ (...) vão-se entusiasmando (...)vencendo inibições (...)aceitar e vencer frustrações(...) alegra-os bastante, levanta-lhes o ânimo.”
ALTERAÇÕES PSICO-MOTORAS INERENTES AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	Visão	“ (...) a falta de visão (...) vai afectando umas certas alterações na percepção(…)”
		“ (...) já tenho detectado cataratas já num estado que

			merecem tratamento (...)”
			“ (...) um aluno fez operação á pouco tempo e sente-se mais confortável na prática da pintura”
			“ (...) não tenho notado problemas na percepção da cor (...)”
	Tremuras das mãos		“ (...) de um modo geral não tenho verificado tremuras de mãos (...)”
			“ (...) tive um aluno que foi notório (...) muitas dificuldades de coordenação e até de apreensão, percepção estava afectado de Alzheimer (...)”
	Amplitude de movimentos		“ Na aplicação da pincelada, (...) a idade dificulta
			“ Uma tela maior implica uma manipulação e gesticulação, uma capacidade de gestos mais amplos do que uma tela pequena (...)”
OPÇÕES NA PINTURA	Escolha do tema	Proposta pelo professor	“ (...) propus ao princípio que fosse feito trabalho à vista (...)”
		Perspectiva dos alunos	“ (...) mas alguns caem numa comodidade, que é encontrarem temas que reproduzem (...)”
		Meios	“ (...) fazem fotografia (...) maior parte procura na internet, ou em revistas que tenham reproduções fiáveis (...) com alguma qualidade para poderem copiar (...) “
		Criatividade	“ (...) o que se pretende já não será uma educação artística levada a pontos de estimular muito a criatividade quando as pessoas se retraem bastante (...)”
		Posição quanto á cópia	“ O fundamental é os alunos interessarem-se por pintura, terem alguns conhecimentos (...) e continuarem a pintar mesmo fora das aulas (...) não vejo inconveniente de continuar com esta prática.”

	Preferência temática		“Normalmente é paisagem .”
	Preferências cromáticas	Feminino	“ (...) algumas senhoras procuram cores mais vivas, intensas (...)”
		Masculino	“ (...) os homens fecham mais essa procura de cor (...)”
PROFESSOR COMO ELEMENTO CONDICIONADOR DA CRIATIVIDADE	Ao nível da técnica		“ Não condiciono muito, eu procuro que eles aprendam a encontrar os tons, as cores (...) a melhor posição para pincelar (...)ter uma atitude mais correcta no acto de pintar.”
	Ao nível do tema		“(…) quando me aparecem com coisas muito desgraçadas muito infelizes (...) recomendo que escolham outras coisas.”
			“Normalmente apresentam três , quatro exemplos de trabalhos (...) então nessa altura dou-lhes uma opinião de acordo com o grau de desenvolvimento do aluno(…)”
EVOLUÇÃO TÉCNICA E CRIATIVA DO ALUNO	Situações de evolução verificadas		“Sim tenho vários casos (...)”
			“(…)uma aluna que começou à dois anos tem uma evolução muito acentuada (...)”
	Interferências no processo		“ Ao principio metia a mão nas pinturas (...)”
			“ (...) a minha intenção é sempre larga-los deixá-los fazer (...)”
			“ já há muitos que eu nem mexo, posso dar a opinião do tom (...).

ANÁLISE DE CONTEÚDO

Técnica de Arte-Terapia		
CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	UNIDADES DE REGISTO
IDENTIFICAÇÃO DO ESPECIALISTA	Formação	“ Socióloga, Formadora, Arte-Terapeuta e Arte-Psicoterapeuta, Membro da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia.”
	Experiência Profissional	“ (...) prática clínica supervisionada em Arte-Psicoterapia com jovens e adultos .”
		“ (...) desenvolve grupos terapêuticos em Arte-terapia(...)
DEFINIÇÃO E SIGNIFICADO DA ARTE-TERAPIA	Desenvolvimento pessoal	“ (...) método de desenvolvimento pessoal (...)”
	Relação da arte com terapia	“ (...) introduz no setting terapêutico mediadores artísticos(...)”
		“ (...) integração das artes na relação terapêutica (...)”
	Criatividade	“ (...) possibilita à pessoa idosa (...) expressar-se de forma criativa (...)”
	Integração psico-cognitivo-social	“ (...) Possibilita (...) um processo de integração emocional, cognitivo e social (...)”
	Auto-conhecimento	“ (...) ajudando-a a descobrir ou redescobrir-se a si própria(...)
	Valorização pessoal	“ (...) desencadeia a valorização e reconstrução pessoal (...)”
BENEFÍCIOS DA ARTE-TERAPIA NO PROCESSO ENVELHECIMENTO	Comunicação	“Desenvolve a capacidade de comunicação interpessoal criativa (...)”
		“ (...) apelo á comunicação e encontro estético(...)”
	Resgate de vivências	“ Através das imagens criadas, o idoso tem a oportunidade de resgatar situações da sua vida que não foram devidamente elaboradas (...)”
	Auto-imagem	“Promove uma auto-imagem positiva (...) resgate da sua autoestima autoconfiança.”
	Bem-Estar	“ (...) promove um relaxamento, a diminuição do nível de ansiedade, impaciência, angústia, solidão e medo(...)
		“ (...) oportunidade de lazer(...)”
	Desenvolvimento cognitivo	“ (...) minimização dos problemas de atenção, concentração, memória e aprendizagem (...)”

	Relação de grupo		“Promove relações de grupo (...) proporciona uma oportunidade para o estabelecimento de vínculos afectivos (...)”
	Objectivos de vida		“ Promove um sentido de vida, de objectivos pessoais (...) ”
CONTRIBUTO DA PINTURA EM TELA PARA A ARTE-TERAPIA	Pintura em tela isolada		“ (...) nunca a intervenção terapêutica é centrada numa única linguagem artística como a pintura em tela
	Pintura em tela integrada		“ (...)diferentes linguagens artísticas apresentam variadas potencialidades ao nível criativo e terapêutico (...)”
	Vantagem de deter conhecimento técnico artístico		“ (...) poderá facilitar habilidades artísticas, e o desenvolvimento da imaginação criativa (...)”
	Desvantagem de deter conhecimento técnico artístico		“ (...) idosos que se centram unicamente no conhecimento técnico artístico, poderão em contexto arte-terapêutico, ficar focados nisso e não se disponibilizarem para um aprofundamento e desenvolvimento de si mesmo (...)”
FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS-MODELOPORTUGUÊS DE ARTE-TERAPIA-MODELO POLIMÓRFICO DE ARTE-TTERAPIA	Investigação e desenvolvimento		“ (...) desenvolvido pelo Dr. Ruy de Carvalho, presidente da Sociedade Portuguesa de Arte-terapia (...)”
	Intervenção Gnosiológica ou Temática	Abordagem	“A abordagem é de cariz directiva e visa, dum modo criativo, possibilitar ao paciente uma experiência correctiva (...) ”
		Tipo de intervenção	“É uma intervenção temática e directiva. Poder-se-á recorrer à integração de mediadores artísticos.”
		Intervenção do arte-terapeuta	“A intervenção do arte-terapeuta é directiva, propondo temáticas (...) que servirão de mote em cada sessão, e conduzirão aos aspectos existenciais e relacionais a serem trabalhados pelo grupo (...) ”
		Aplicação a idosos	“ (...) intervenção com idosos é mais restrita (...) deverão manter as suas capacidades cognitivas intactas.”
		Organização do Ateliê	“ (...)semanalmente em contexto de grupo (...)sessões de cerca de 1h30 a 2h (...) tónica (...) é colocada na relação interpessoal e na criação artística(...)”
	Intervenção Vivencial	Abordagem	“ (...) privilegia-se a expressão criativa pela Arte livre ou através de propostas técnicas(...) facilitando a descoberta interior através do imaginário(...)”
		Tipo de	“ (...) intervenção não directiva,

		intervenção	experiencial (...)”
		Intervenção do arte-terapeuta	“A intervenção do terapeuta é mínima, centrando-se no handling e holding, podendo fazer propostas facilitadoras e intervenções contentoras.”
		Aplicação a idosos	“ (...) pode ser aplicado a idosos com diferentes características e problemáticas .”
		Organização do Ateliê	“ (...) semanalmente em contexto de grupo (...)sessões de cerca de 1h30 a 2h (...) tónica (...) é colocada na relação interpessoal e na criação artística(...)”

ANEXOS

ANEXO I – Questionário de Avaliação Psicológica

Questionário de avaliação do bem-estar subjectivo

Traduzido e adaptado por Ferreira, J.P. (2005), com a permissão de Giatras, N. (2003) Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol.

Por favor, responda às questões seguintes relacionadas com o seu dia-a-dia.

Secção A: Sobre si

- A1. Idade []
- A2. Género (c/ círculo): Masculino / Feminino
- A3. Estado Civil (c/ círculo): Solteiro Casado Divorciado Viúvo
- A4. Localidade: _____
- A5. Profissão /Actividade: _____ (se aplicável)
- A6. Escolaridade: Até 4ª classe _____
 Até 6ª ano _____
 Até 9ª ano _____
 Até 12º ano _____
 Licenciatura _____

Secção B: Satisfação com a vida

Direcções: Em baixo, estão cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Indique a sua concordância com cada item colocando um X no respectivo quadrado.

		DT:	D:	DL:	N:	CL:	C:	CT:
		Discordo Totalmente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Nem Concordo nem Discordo	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Totalmente
		DT	D	DL	N	CL	C	CT
B1.	Na maioria dos aspectos a minha vida está próxima do ideal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B2.	As condições em que decorre a minha vida são excelentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B3.	Estou satisfeito com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B4.	Até agora, obtive as coisas importantes que queria na vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B5.	Se pudesse viver de novo a minha vida, não mudaria quase nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção C: A sua vida presente

Direcções: Aqui está o desenho de uma escada. O topo da escada representa a melhor vida possível para si e o degrau mais baixo da escada representa a pior vida possível para si. Em que nível da escada se encontra, **actualmente**? (Assinale com um círculo)



10 = A melhor vida possível, no momento



0 = A pior vida possível, no momento

Direcções: As afirmações seguintes são relativas aos seus sentimentos e pensamentos durante o **último mês**. Em cada caso, por favor assinale a sua escolha colocando uma cruz no quadrado apropriado.

N: Nunca QN: Quase nunca PV: Por vezes AF: Com alguma frequência MF: Muito frequentemente

No último mês:

... com que frequência tem ficado chateado pelo facto de ocorrer um acontecimento inesperado?

N	QN	PV	AF	MF
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... com que frequência tem sentido a sensação de ser incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência se tem sentido nervoso(a) ou stressado(a)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem lidado com sucesso com os problemas e com as contrariedades do dia-a-dia?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência se tem sentido efectivamente envolvido(a) nas alterações importantes que ocorrem na sua vida?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência se tem sentido confiante acerca da sua capacidade de lidar com os seus problemas?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sentido que as coisas lhe estão a correr de feição?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sentido que é incapaz de dar resposta a tudo aquilo que tem para fazer ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sido capaz de controlar situações irritantes na sua vida ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sentido que tem as coisas sob controlo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência se tem sentido irritado/ chateado por coisas que estão fora do seu controlo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem dado consigo a pensar sobre as coisas que tem para fazer?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sido capaz de controlar o modo como gasta o seu tempo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

... com que frequência tem sentido que as dificuldades se estão a acumular tanto que será incapaz de as superar?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**ANEXO II –Autorização da Direcção SABS- Universidade
Sénior de Beja**



Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior
Praça da República, Paços do Concelho
7800-427 Beja
Contribuinte nº 510195909

Contacto :284 321 183

usbeja@gmail.com

Beja, 17 de Março de 2014

Autorização

Declara-se que se autoriza a Ex^a Sr^a.Catarina Isabel de Deus Gil Leal Cerol, a utilizar os dados referentes à caracterização da Universidade Sénior de Beja, para fins da sua dissertação no Mestrado em Psicogerontologia Comunitária.


O Presidente da Direcção
Associação Saberes e
Aprendizagens Beja Sénior
NIF: 510 195 903

ANEXO III – Autorização do Professor



Catarina Cerol <catarina.cerol@gmail.com>

Autorização - Questionário de avaliação do bem-estar subjectivo

jpl.ferreira.2010@gmail.com <jpl.ferreira.2010@gmail.com>
Para: Catarina Cerol <catarina.cerol@gmail.com>

22 de janeiro de 2014 19:05

Cara Catarina,

Obrigado pelo seu e-mail. Está autorizada a utilizar a bateria mencionada, mantendo a referência na mesma aos autores responsáveis pela adaptação das referidas escalas. Votos de sucesso para a sua pesquisa.

Com os meus melhores cumprimentos,

José Pedro Leitão Ferreira
Professor Associado

Enviado do Correio do Windows

De: Catarina Cerol

Enviada: quarta-feira, 22 de janeiro de 2014 17:32

Para: jplferreira@fcdef.uc.pt

[Texto das mensagens anteriores oculto]